



# أهم قرارات يتخذها المراهق

## شون كوفى

صاحب الكتاب الأكثر مبيعاً

العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية


**PDF** مكتبة نرجس  
[www.narjes-library.blogspot.com](http://www.narjes-library.blogspot.com)


**مكتبة جرير**  
**JARIR BOOKSTORE**  
 ...not just a Bookstore...



# أهم قرارات

يتخذها المراقب



# أهم قرارات يتخذها المراهق

دليل المراهقين

"شون كوفى"



مكتبة نرجس PDF  
www.narjes-library.blogspot.com



مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore  
...ليست مجرد مكتبة

### للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
نرجوز زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

[jbpublications@jarirbookstore.com](mailto:jbpublications@jarirbookstore.com)

### تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة وإحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

### الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2006 FranklinCovey Company

Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks of Franklin Covey Co., and their use is by permission.

"The Paradoical Commandments" are reprinted by permission of the author.

Copyright © 1968 by Kent M. Keith, renewed 2001.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal. Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated

TEENS

The **6** Most Important  
**DECISIONS**  
YOU'LL EVER MAKE

**SEAN COVEY**

The bestselling author of  
*The 7 Habits of Highly Effective Teens*





## ما يقوله المراهقون وغيرهم عن كتاب

# أهم قرارات يتخذها المراهق

"لقد فعلها شون مرة أخرى. وأتنبأ أنه سيكون علامة فارقة للمراهقين والبالغين وسيعادون قراءته والانتفاع بما فيه وتبادلته فيما بينهم. وبذلك يكون بمقدور الجميع اتخاذ قرارات ذكية".

— "مارك فيكتور هانسين"، المؤلف المشارك لسلسلة "شورية دجاج من أجل الروح"  
الأكثر مبيعا على قوائم جريدة نيويورك تايمز؛ وهو أيضا مؤلف مشارك لكتابتين:

*Cracking the Millionaire Code and The One Minute Millionaire*

"لعبة الحياة مليئة بالخيارات؛ ولاسيما في سنوات المراهقة. سيقدم لك هذا الكتاب خطوطا إرشادية لمساعدتك على استغلال سنوات مراهقتك كي تصنع منها شيئا عظيما".

— "ستيف يونج"، الظهير الربعي السابق بفريق سان فرانسيسكو فورتس ناينرز والذي انضم إلى قائمة المشاهير (49ers)، وصاحب مؤسسة فوريفر يانج

"توجهت مباشرة إلى الفصل الذي يتناول العلاقات العاطفية، بالطبع. وقد غير هذا الفصل تفكيري تماما فيما يتعلق بمسألة العلاقات واختيار شريك الحياة - وأنا أعني ما أقول، لقد تغير رأئي بمقدار ١٨٠ درجة! شكرا لك، شون كوفي".

- "داني ماكفادين"، ١٦ عاما، دابلن، أيرلندا

"يقدم "شون كوفي" في كتابه معلومات هامة تنير بصيرة المراهقين إلى تحديات واقع الحياة والخيارات التي تصنع فارقا كبيرا في حياتهم".

- "جون جراي"، الحاصل على درجة الدكتوراه، والمؤلف المشارك لكتاب الرجال من المريح والنساء من الزهرة الأكثر مبيعا على مستوى العالم

"في هذا الكتاب الممتع الذي يجذب القارئ إليه، حقق "شون كوفي" إنجازين عظيمين؛ فقد أتم في كتابه بعالم الغموض الذي يواجه المراهقين وأوضح لهم التحديات الكبرى التي تواجههم وعرضها بالترتيب. كما أن أسلوبه الفكاهي الذي يجذبك إليه يستحوذ على انتباهك ولن يجعلك تترك الكتاب من يديك!".

— "جون تى. تشيربان"، الحاصل على شهادة الدكتوراه في الفلسفة، كلية طب هارفارد، وصاحب كتاب *True Coming of Age*

"أخيراً، خرج علينا الكتاب الذي يمد شبابنا بالأدوات التي يحتاجونها كي يتخذوا القرارات الصائبة! وتكمن عبقرية "شون" في قدرته على الوصول إلى قلوب ونفوس وعقول المراهقين. وأنا بوصفي أمًا ومعلمة، لدي شعور قوي أنه ينبغي مطالبة المراهقين بقراءة هذا الكتاب. وقد وصف مراهقَي الاثنان هذا الكتاب بكلمة واحدة، (رائع)".

— موريال توماس سامرز"، مديرة مدرسة، إيه. بي. كومز ليدرشيب الابتدائية، مدرسة نشونال بلوريونز المتميزة، مدرسة ناشونال سكول أوف كاركاتر ٢٠٠٤

"تعتمد الكيفية التي نعيش بها حياتنا على القيم التي نختار اتباعها. سيساعد هذا الكتاب المراهقين على انتقاء القيم التي يتبعونها كي يتخذوا القرارات التي تخلق لهم غدا أفضل".

- "إيه. سي. جرين"، صاحب مؤسسة إيه. سي. جرين يوث، واللاعب السابق بفريق لوس أنجلوس لكر، والحاصل على لقب "الرجل الحديدي" من الاتحاد القومي لكرة السلة

"ياله من كتاب رائع! فأشارك المراهقين في كتابة أجزاء من الكتاب مجهود يحمده عليه المؤلف. لقد قرأت الكتاب ولسان حالي يقول، رائع! هؤلاء أناس يمكنني أن أتعاطف معهم، إنهم مراهقون مثلي يعانون من المشكلات نفسها. فلست الوحيد في هذا الشأن".

- "كريستي مارشيسي"، ١٥ عاما، كوينزلاند، أستراليا

"في عالم يجد فيه المراهقون أنفسهم في خضم سيل من المعلومات المتضاربة حول الحب والمخدرات وصوره الذات، فإن قدرة "شون كوهي" على إيصال حقيقة الأمر معجزة نادرة الحدوث. أنصح المراهقين بشدة بقراءة هذا الكتاب".

- "ريتشارد بول إيفانز"، مؤلف كتاب *Christmas Box* الأكثر مبيعاً على قوائم جريدة نيويورك تايمز

"يعزز هذا الكتاب من أهمية التواصل مع الأسرة والعلاقات الصحية من خلال تشجيع المراهقين على أن يكونوا استباقيين في هذه المناحي الستة من حياتهم. إن رسالة الاختيار هذه وما يترتب عليه ينبغي أن تصل إلى مسامع أطفالنا وجيراننا ومجتمعاتنا مرات ومرات".

- "مايك كرابو"، عضو بمجلس الشيوخ الأمريكي

"لو لم يطمح المراهقون إلى تحقيق شيء في حياتهم، فسينتهي بهم الحال إلى عدم تحقيق أي شيء. وهذا الكتاب يمد المراهقين بالقوة كي يكونوا أنفسهم ويسيروا على الدرب".

- د. "دانيال بينكيت"، الحائز على جائزة *The Apprentice* من شبكة NBC والمدير التنفيذي لمؤسسة (بي سي تي بارتنز)

"لقد ساعدني هذا الكتاب على إدراك أنني أمتلك القوة كي أقرر لنفسي الإنسان الذي أريد أن أكونه والمهنة التي أود أن أمتنها بالمستقبل".

- "الكسندر إيان كيتي"، ١٦ عاما، كوينهاجن، الدانمارك

"لقد قام شون كوهي بعمل رائع يفهمه للحاجات المعقدة والديناميكية لشباب اليوم. وشون هو أحد الكبار في مجال الكتابة للمراهقين. وكان من دواعي سروري أن أعرف شون وأقف بجانبه في

## هذا العمل العظيم .

- "ستيدمان جراهام"، صاحب كتاب *Teens Can Make It Happen* وصاحب مؤسسة (إيه إيه دي) للتعليم والصحة والرياضة

"إن كانت قرارات الغد تعكس الخيارات التي ننتقيها اليوم، فأعتقد أنه لا توجد طريقة للبدء أفضل من كتاب شون كوفى، أهم ستة قرارات يتخذها المراهق. إنه رسالة قوية ستغير حياة المراهقين. وبمساعدة شون كوفى، أدرك الآن أنه بإمكانى تحقيق مستقبل باهر إن بدأت اليوم".  
- "كارلى هاينى"، الحاصل على الميدالية البرونزية في سباق سباحة الصدر لمسافة ١٠٠ متر، بدورة الألعاب الأولمبية، أثينا، اليونان، ٢٠٠٤

"عرفنا شون كوفى أول ما عرفناه على أنه ابن "ستيفن" وعلى أنه ظهير ربيعى لا يشق له غبار. ومثلما كانت تميزاته ممتازة، فقد أثبت أنه أفضل كثيرا في الوصول إلى قلوب المراهقين. والمسرحيات المتميزة التى يوصى بمشاهدتها في هذا الكتاب تجعل من سنوات المراهقة وقتا يريح فيه المراهق الكثير".  
- "ليندا ريتشارد آير"، مؤلفان تصدرتا استطلاع نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعا، ومؤسس الموقع الإلكتروني: [valuesparenting.com](http://valuesparenting.com)

"يفهم شون كوفى بشكل حقيقي التحديات التي تواجه المراهقين واحتياجاتهم. وقد ظهر هذا الفهم في كتابه الأول، العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية، ويظهره مرة أخرى في هذا الكتاب الجديد الرائع. هياله من دليل ومورد قيمين لشبابنا! أتمنى أن يقرأه كل مراهق في العالم".  
- "مال إيربان"، الحاصل على درجة الدكتوراه في التربية وعلم النفس، وصاحب كتاب *Lifes Greatest Lessons*

"يحوي هذا الكتاب العديد من القصص المحفزة والإستراتيجيات الفعالة لمساعدة المراهقين على إيجاد الإجابات قبل أن يضطروا إلى اتخاذ القرارات التى ستؤثر على كل جوانب حياتهم المستقبلية. ينبغى عليك أن تقرأ هذا الكتاب إن كنت تنشئ النجاح!".  
- "برينت سينجلتون"، ١٨ عاما، الفائز بجائزة حكومة الولايات المتحدة القومية في التميز في المحافظة على نقاء الهواء لعام ٢٠٠٥ والجائزة القومية (بريزيدنتس انفايرومنتال يوث)

"من النادر أن تجد كتابا إبداعيا وملهما دون أن ينظر مؤلفه إلى القارئ نظرة دونية. لقد وضع شون كوفى دليلا حواريا للمراهقين في كافة أرجاء العالم في ظل مواجهتهم لتحديات توضع أمامهم في عالم اليوم. والأكثر أهمية، أن هذا العمل الممتاز يقدم خارطة طريق محددة المعالم لعالم الغد".  
- "دوجلاس سيوتيد إيجل"، فنان ومنتج ومؤلف حائز على جائزة جرامى وإيمى الدوليتين

"إنه لكتاب ممتع للغاية ومباشر في حديثه إلى المراهق مما يساعد المراهقين على فهم الخيارات الصائبة التى سينتقونها وسبب ذلك فى المناحى الحساسة من حياتهم. فهو كتاب يجب

على المراهقين قراءة ته وكذلك أى شخص لأمهم".

- " روجر و ريببكا ميريل، والدا سبعة أطفال، ومؤلفا: *First Things First and Life Matters*

"لقد خرج علينا هذا الكتاب فى أحسن توقيت. فلدى ابن فى الخامسة عشرة من عمره، ويقدم لنا شون كوفى نصحه بخبرة صديق معنى لأمرك. فأى مراهق يستمع إلى كلمات شون، سيجد نفسه ملهما كى يكون أفضل ويقوم بأشياء أفضل فى حياته".

- "أنسون دورانس"، مدربة كرة قدم لفريق جامعة نورث كارولينا للسيدات والحائزة على البطولة الوطنية للجامعات لثمانى عشرة مرة

"تعجبنى الطريقة التى يتعامل بها هذا الكتاب مع الموضوعات التى تهمنى أنا وأصدقائى".

- "دانيال إيرياس"، ١٥ عاما، كوستاريكا

"ثمة مئة سبب وجيه يجعلك تقرأ هذا الكتاب - القصص الرائعة والاقتراسات الملهمة والكم الضخم من النصائح حول كيفية اتخاذ الطريق القويم فى كل شيء تفعله - ولكن لعل الفصل الذى ستقرأه أولاً - العلاقات العاطفية - هو الفصل الذى ستذكره أكثر من غيره. فـ "كوفى" يبدى لنا كيفية اتخاذ القرارات التى ستحافظ على صحتنا ومشاعرنا وسعادتنا".

- "توماس ليكونا"، الحاصل على درجة الدكتوراه، وعالم نفس وأستاذ للتربية بجامعة نيويورك بمقاطعة كورتلاند

"هذا الكتاب استثمار لمستقبل العالم، وهو ضرورى لنجاح ابنك المراهق. أحب هذا الكتاب".

- "جولي مورجينستين"، صاحبة كتاب *Organizing from the Inside Out for Teens*

"يزيد كتاب شون عن كونه كتاباً تمهيدياً للنجاح ويجتاز أى كتاب آخر قرأته من قبل، فهو يستهدف المراهقين. ولكونه يحوى ثروة كبيرة من الحقائق العملية التى تنفع فى كل وقت وزمان، فسيساعدك على غرس الدافعية فى نفس أى شخص وتوجيهه، سواء كان صغيراً أم كبيراً، كى يتولى مسئولية مستقبله عن طريق فهم قوة نجاح اليوم".

- "بوب جودوين"، رئيس مجلس إدارة مؤسسة بوينتس أوف لايت والمدير التنفيذي لها

"إنه لكتاب رائع! فلم أر من قبل أياً من الأطفال الذين أعمل معهم متحمسين لقراءة كتاب مثلما هم متحمسون لقراءة هذا الكتاب - ولا سيما الأطفال قليلي القراءة. ومما لا شك فيه أن المادة التى يعرضها شون تنفذ إلى قلوب المراهقين ولها تأثير إيجابى على حياتهم".

- "لويسون لاسالا"، مدرب الشباب بمركز أنكر التعليمى للشباب ومعلم بمدرسة روكبروك بارك، دبلن، أيرلندا

"من خلال القصص الملهمة والمؤثرة لقصص واقعية، يأتى هذا الكتاب مليئاً بالحكمة والتوجيه للمراهقين الذين يواجهون الكثير من القرارات والتحديات فى حياتهم. ولأنه مكتوب بشكل فكاهى، فإنه يصل بسهولة إلى نفس القارئ، فهو دليل شامل للمراهقين المحظوظين الذين يقرأونه".

- "تشييري جيه. ماينرز"، حاصلة على درجة الماجستير فى التربية، وصاحبة سلسلة كتب الأطفال للتعليم:

*Get Along*

"أيها الآباء، حضوا أولادكم المراهقين على قراءة هذا الكتاب! ألحوا عليهم أو ادفعوا لهم مقابلاً

مادياً أو قوموا بأى شىء تضطرون إليه مقابل قراءته. فهو يحمل رسالة بسيطة وبعيدة التأثير تؤثر على عالم اليوم والغد".

— د/ هنري كلاود ، الحاصل على رسالة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي، والمقدم المشارك للبرنامج الإذاعي: *New Life Live*؛ والمؤلف لسلسلة الكتب التي بيع منها مليون نسخة *Boundaries*

"إنها المرة الأولى لي التي يتاح لي فيها أن أقرأ كتاباً يتحدث عن أكثر الأمور التي تهمني وتركز على مشاعرنا".

- "إميليو ألفونسو"، ١٧ عاماً، نيكاراغوا

"إنه لكتاب إرشادي عظيم للمراهقين والمراهقات حول رحلتهم للوصول إلى مستقبل مبهٍر. فالرسائل البسيطة والقوية من غيرهم من المراهقين تضيء صفحات الكتاب، وهي رسائل مصحوبة بنصائح واقعية من الحياة تجعل من هذا الكتاب رفيقاً لا غنى عنه في هذه الرحلة".

- "فرانسيس هاسيلباين"، رئيس مجلس إدارة، ومدير معهد ليدر أنستيتوت

"هذا الكتاب لا يرشدك فحسب وإنما يجعلك تفهم المعنى الحقيقي لحياة المراهقين. فبعدما انتهيت من قراءته، لم أعد كما كنت قبل قراءته أبداً. فهذا الكتاب لم يغير من أفكارى فحسب، وإنما جعلني أفهم سبب حدوث أمور معينة لي وكيفية التغلب عليها".

- "إم. مانداخ"، ١٩ عاماً، منغوليا

"ينتقى شون كوفي القرارات التي يتخذها المراهقون في كافة أنحاء العالم ويطبقها عليهم بشكل فردي. وبينما يكتشف المراهقون الأفكار المحفزة للتفكير والكم الكبير من النصائح الواردة بهذا الكتاب، فأنا متأكد من أن أكثر الاكتشافات أهمية سيكون داخل أنفسهم".

- "جون إم. هانتسمان"، حاكم ولاية يوتا

"أى نجاح أحرزته في حياتي يعزى إلى الخطوط الإرشادية نفسها التي يعرضها شون كوفي في هذا الكتاب. فقد أحطت نفسي بأشخاص مستقيمين؛ أشخاص أود أن أكون مثلهم بحق؛ أناس يؤمنون بي؛ وليس أناساً من قائل (لا يمكن). وبالنسبة للمراهقين الذين، بصراحة وبشكل مباشر، لا يجدون نظام دعم حقيقي من حولهم، لا أطلب منهم سوى أن يستمعوا إلى ما يقوله شون".

- "إيريك فاينماير"، متسلق جبل إفرست

"ما الحياة إلا سلسلة من القرارات، وتعلم اتخاذ القرار الصائب هو جوهر الحياة. بين أيديكم كتاب مكتوب بدقة متناهية ينبغى على كل مراهق أن يقرأه كي يكتسب القدرة على أن يجعل حياته تستحق الفخر ومحاكاة الآخرين لها".

- "أرون غاندى"، مدير معهد (إم. كيه. غاندى لمكافحة العنف)

"شعرت كما لو أن هذا الكتاب كتب خصيصاً من أجلى. لقد مس هذا الكتاب مشاعري، ووسع من نطاق تطلعاتي وأرشدني إلى الطريق السليم".

- "شيريلين ويليامز"، ١٧ عاماً، ديربان، جنوب أفريقيا

"أثناء خوضي أنا وابنتي "جيني" (ومؤلفتي المشاركة) علاقة الأب والابنة، كانت تشير إلى

حديثي معها عن الحياة بـ "المحاضرات". أما في هذا الكتاب، فقد جمع شون كوفى "محاضرات" الحياة هذه كلها وجعلها باعثة على المرح وسهلة القراءة والأكثر أهمية، أنها مألوفة إلى أذن المراهق".

- "بيل جود"، المؤلف المشارك لكتاب: *A Very Good Guide to Raising a Daughter*

"هذا الكتاب يجذب القارئ، فهو مناسب للمراهقين الذين يحاولون اتخاذ القرارات الصائبة. وأنصح الآباء، بأن يحصلوا على نسختين منه ... فسترغبون في واحدة لكم، أيضا لقد استطاع كوفى جذب قارئ آخر".

- "جون هارينجتون"، مدرب الهوكي لفريق جامعة سانت جون وعضو في فريق الولايات المتحدة الحاصل على

الميدالية الأولمبية الذهبية لعام ١٩٨٠

"إن كانت قرارات اليوم تعكس الاختيارات التي ننتقيها اليوم، فأعتقد أنه لا يوجد سبيل يبدأ به شبابنا حياتهم أفضل من هذا الكتاب. فرسالته تقدم خططا لحياة ناجحة، ويقدم للمراهقين كافة الأدوات التي يحتاجونها لبناء شخصيات تتناسب مع مثل هذه الحياة".

- "باولو كريتي"، مؤلف الكتاب البرازيلي الأكثر مبيعا *Figura de Transição* وخطيب برازيلي مرموق في مجال

القيادة

"يقدم كتاب شون كوفى خارطة طريق واضحة المعالم لحياة ناجحة ومشبعة يهتم المرء فيها بذاته الحقيقية وليس مظهره الخارجى أو ما يمتلكه. فهذا الكتاب صديق للقارئ وممتع وقوى في الوقت ذاته. أجبر نفسك على قراءته!"

- "نورم دين"، المدير الإقليمي المساعد، إقليم ويسترن ميتروبوليتان، وزارة التعليم والتدريب، فيكتوريا،

أستراليا

"يتناول هذا الكتاب الأمور التي تهتم المراهق مباشرة مثل تحمل المراهق لمسئولية حياته. ولكم أتمنى إن كنت قد تعلمت تطبيق هذه المبادئ عندما كنت مراهقا. وليس لدى أدنى شك في أن هذا الكتاب سيحقق نجاحا كبيرا معى ومع طلابي".

- د. "هيلين إيثيميديث-كايت"، منسقة مهارات الحياة، جامعة ليمبوبو، (حرم تيرفلوب)، جنوب أفريقيا

"شكرا لهذا الكتاب، لقد تقلبت على أزمة الهوية، فقد اعتدت أن أفكر أنني مثل أى شخص آخر. والآن، أعرف أنني فريد لا يوجد مثلى".

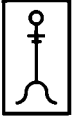
- "بطريق"، عامان، القارة القطبية الجنوبية

# أهم قرارات

يتخذها المراهق

دليل المراهقين

"شون كوفى"



FIRESIDE  
Rockefeller Center  
1230 Avenue of the Americas  
New York, NY 10020

Copyright © 2006 by FranklinCovey, Co.  
All rights reserved, including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

FIRESIDE and colophon are registered trademarks  
of Simon & Schuster, Inc.

“The Paradoxical Commandments” are reprinted by permission  
of the author. Copyright © 1968 by Kent M. Keith, renewed 2001

For information regarding special discounts for bulk purchases,  
please contact Simon & Schuster Special Sales at  
16798-456-800- or [business@simonandschuster.com](mailto:business@simonandschuster.com).

Designed by The FaQtory [www.TheFaQtory.ca](http://www.TheFaQtory.ca)  
Illustrated by The FaQtory and Mark Pett [www.MarkPett.com](http://www.MarkPett.com)

Manufactured in the United States of America

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN-13: 9781-6504-7432-0-

ISBN-10 01-6504-7432-

القصة الواردة في هذا الكتاب مبنية على مقابلات أو رسائل أو مواد منشورة سابقاً. في بعض الحالات تم تغيير الأسماء وبعض التفاصيل الأخرى.



إلى كل المراهقين  
الذين يجاهدون لاختيار الطريق الصائب

و

إلى ابني، "مايكل شين"  
الذي أظهر شجاعة كبيرة في اللحظات العصيبة

”هناك طريقان متشعبان فى الغابة،

فاخترت الطريق الذى لم يسر فيه أحد من قبل،

وهذا هو ما صنع كل الاختلافات“

— روبرت فروست



## الهفتويات

أهم ٦ قرارات  
الاختيار لك

الدورة الهكثفة للعادات السبع  
إما أن تصنعك أو تحطمك

القرار ١: المدرسة  
أعاني الكثير من الضغوط!

الاستمرار بالمدرسة والمثابرة عليها  
ضع في الفراغات التالية أول كلمة تخطر على ذهنك  
من المدرسة الثانوية إلى الجامعة  
أنت سيد قراراتك

القرار ٢: الأصدقاء  
رغم كونهم مصدراً للمتعة ... إلا أن الأمر قد ينقلب إلى الضد

تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً  
كيف تكون صداقات وتكون أنت صديقاً صالحاً؟  
ضغوط الأقران

القرار ٣: الوالدن  
ياله من أمر محرج!

رصيد الثقة  
أنتما تسببان لي ضيقاً  
تضييق الفجوة بينك وبين والديك  
حينما ينبغي عليك امتداح والديك

القرار ٤: العلاقات العاطفية ..... ١٦٩  
هل يجب أن نتطرق إلى هذا الموضوع؟

المواعدة بذكاء وعفة ..... ١٧٣  
المزاعم الأربعة الكبرى حول العلاقة الحميمة ..... ١٩٥  
الحب ينتظر ..... ٢١٢

القرار ٥: الإدمان ..... ٢٢٣  
الإقلاع ليس عسيراً... لقد قمت بذلك عشرات المرات

الحقائق الثلاث المضغمة ..... ٢٢٨  
الحقيقة، الحقيقة، الحقيقة برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة ..... ٢٣٥  
استئصال المشكلة من جذورها ..... ٢٤٨

القرار ٦: قيوة الذات ..... ٢٦٥  
يا ليتني كنت أكثر جمالاً!

مرأة الآخرين ومرأة الحقيقة ..... ٢٦٩  
الشخصية والكفاءة ..... ٢٧٤  
هزيمة عدوك! ..... ٢٨٩

الترنم بالقواعد ..... ٣٠٣  
فالأمر يستحق العناء في سبيله!

شكر وتقدير ..... ٣٠٦  
قسم الاستشارات ..... ٣٠٨  
ثبت المراجع ..... ٣١٠  
الضهرس ..... ٣١٢  
نبذة عن مؤسسة (فرانكلين كوفي) ..... ٣٢١  
أفلام كوفي الكلاسيكية ..... ٣٢٤

أهم

# قرارات

## الاختيار لك

ادعنى "شون"

أنا مؤلف هذا الكتاب وأسعد بك قارئاً له، ولا تقلق، فهذا ليس واحداً من الكتب المملة التي اعتدت عليها. فهو مختلف عن غيره؛ لأنه مكتوب للمراقبين ويتناول حياتك ومشكلاتك والأمور التي تقوم بها. وهو يحوى أيضاً الكثير من الرسومات الكرتونية الرائعة (اضطرت إلى أن أستعين بخدمات العديد من الرسامين ودفعت لهم مبلغاً كبيراً من المال لأن رسمى سين).  
يدور هذا الكتاب حول فكرة واحدة سأعرضها عليك مباشرة.

**ثمة ستة قرارات مهمة تتخذها خلال سنوات مراهقتك، وهي قرارات تشكل مستقبلك بالسلب أو بالإيجاب؛ لذلك خذ القرارات بحكمة ولا تقسد الذمير.**

ومع ذلك، إن حدث وأفسدت الأمر، فهذه ليست نهاية العالم. فما عليك سوى العودة إلى السبيل الذي بدأت به والشروع في انتقاء خيارات أكثر ذكاءً.

والمراهق اليوم يواجه مشكلات كثيرة عن ذي قبل، فلربما اضطر أسلافك إلى صعود تل وسط الثلوج المتساقطة للذهاب إلى المدرسة، إلا أنك تواجه مجموعة مختلفة من التحديات التي ستخوضها مثل، ضخامة ما تبثه وسائل الإعلام، والمخدرات التي يتعاطاها المراهقون في تجمعاتهم والمواد الإباحية على شبكة الإنترنت، وجرائم الاغتصاب، والإرهاب، والمنافسة العالمية، والاكنتاب، والصفوف الشديدة التي يسببها الأقران. حقا إنه عالم مختلف كلياً!

ومع أنني مازلت أمارس لعبة لصق الصراصير البلاستيكية فأنا لم أعد مراهقاً ولكنى أتذكر جيداً ما مررت به من صعاب أو نجاحات في هذه المرحلة، حيث بدأت معظم مشكلاتي منذ مولدى. فقد قال لى والدى: "عندما وُلدتِ كانتِ وجنتاكِ ممتلئتين لدرجة أن الطبيبِ اندهش من ذلك". لم يكن والدى يمزح، فكل ما عليك هو أن ترى صوري وأنا حديث الولادة حيث كانتِ وجنتاى ممتلئتين مثل بالونات المياة. ويمكنك تخيل كم المضايقات التي تعرضت لها.

وفي إحدى المرات، كنتُ أقفز على النطاطة مع أبناء الجيران حيث كنا نمارس اللعبة بالتعاقب وحن دوري. لم تستطع "سوزان" - جارتى - أن تقاوم رغبتها في أن تقول ما يظنه الجميع، "انظر إلى وجنتى "شون"، إنهما ممثلتان لدرجة أنهما تهتزان عندما يقفز". حاول دافيد - أخى الصغير - الدفاع عنى قائلاً، "هذه ليست دهوناً. إنها عضلات"، ولكن محاولته الشجاعة هذه ذهبت في الاتجاه العكسى، فبعد ذلك أصبح الجميع يطلقون على، "ذو الوجنتين المكتنزتين بالعضلات". واستمرت معى المشكلات فى المدرسة الإعدادية.



كرهت الصف السابع وقررت أن أنسى معظم ما مررت به من أحداث. أتذكر أننى كنت لا أزال بوجنتين ممثلتين وكان هناك ولد فى الصف الثامن يدعى "سكوت" قد داوم على محاولة استدراجى إلى شجار. لا أعلم لماذا اختارنى أنا فلم أقابله من قبل.

ربما كان واقفاً من قدرته على طرحى أرضاً. كان ينتظرنى فى الرواق ومعه اثنان من أصدقائه ويتحدثان للشجار معه كل يوم بعد حصّة الجبر، وكنت أقف فى مكانى متحجراً وأحاول أن أتجنبه.

وذات يوم حاصرنى فى أحد الأركان،  
 "أنت أيها الولد السمين، لماذا لا تتعارك معى؟"  
 "لن أفعل ذلك".

فبادرنى بلكمة قوية فى معدتى أصابتنى بالأم شديد وألمٌ بى رعب شديد جعلنى لا أفكر فى الشجار معه لرد اعتبارى، وقد تركنى "سكوت" وحدى بعدما شعرت بالهانة والهزيمة. (على فكرة، أنا الآن أضخم حجماً من "سكوت" ومازلت أبحث عنه. إنها مجرد طرفة!).

عندما التحقتُ بالمدرسة الثانوية وجدت مفاجأة سارة حيث نما وجهى ليحتوى وجنتى ولكن ظهرت مجموعة جديدة من المشكلات. فكان علىّ اتخاذ الكثير من القرارات المهمة التى لم أكن مستعداً لها. ففى خلال الأسبوع الأول دعيت إلى الانضمام لتناد رواده من طلاب السنة النهائية الذين يعاقرون الشراب بكثرة. لم أكن أريد أن أشاركهم ولكنى لم أشأ أن أرفض دعوتهم. بدأت فى تكوين صداقات جديدة. وكانت هناك فتيات لم أقابلهن من قبل. وقد أعجبت إحداهن بى. كانت تجمع بين الجمال والجرأة فكان الأمر ممتعا ومخيفاً فى الوقت نفسه. كانت هناك عدة أسئلة تدور داخلى، هل ينبغى علىّ أن أحب هذه الفتاة؟ مع من ينبغى علىّ أن أخرج؟ ما الفصول المدرسية التى يجب أن أرتادها؟ هل ينبغى أن أذهب إلى الحفلة؟ كيف يمكن أن أجمع بين المدرسة وممارسة الرياضة والأصدقاء؟

لم أدرك فى ذلك الوقت أن هذه الأمور هى أكثر القرارات أهمية فى حياتى كلها.

ولقد بدأت فكرة هذا الكتاب عندما أجريت استبياناً وأرسلته إلى مئات المراهقين فى كل أنحاء البلاد وسألتهم، "ما هى أكبر التحديات التى تواجهك فى حياتك؟". واليك نموذجاً صغيراً من إجاباتهم.

الضغوط الواقعة على . فالتحدى الأول  
لى هو محاولة التنسيق بين كل شىء لأننى  
محاط بأمور كثيرة أحاول التوفيق بينها .

المدرسة والمراحل التعليمية .

أمى تصرخ فى وجهى .

الشعور بأننى مضطر الى اتخاذ  
قرارات صائبة الآن حتى لا أضطر  
الى تمضية بقية حياتى مع أخطاء  
الماضى .

الاستعداد للدراسة الجامعية يمثل لى تحديا .  
فقد اقترب موعد بدء الدراسة ولم أفكر فى الأمر  
جيدا بعد . وفى كل مرة أفكر فى هذا الشأن ينتهى  
الأمربى مصاباً بالصداخ؛ لذا لا أفكر فيه ثانية .

طلاق والديّ، فهما دائماً فى شجار حول من سيحصل  
على حقّ الزيارة .

الأحداث التى تقع فى المدرسة الثانوية . من سيخرج مع من؟ من الأكثر شعبية؟ من صاحب  
أفضل شعر؟ من الأكثر لياقة وقوة؟ من يملك مالا وفيرا؟ من قال ذلك عن فلان؟ أمر سخيف .

يمثل المال تحديا لى . أحتاج إلى مال يكفينى لأعيش .

أجد مسألة الأصدقاء أمراً مثيراً للمشكلات،  
فقد أصبحوا مصدراً للضيق . لم أعد أنتمى  
اليهم، فهم يتجاهلوننى ويمضون وقتهم فى  
تجمعاتهم المغلقة عليهم . أشعر أننى منبوذ،  
لذا قررت مؤخراً أن أبتعد عنهم فحسب .

أقلق بشأن أمان أسرتى؛ لأننى قد  
لقى مصرعى أثناء السير فى الطريق .  
ويعظم الطلاب يتخلفون عن الذهاب  
للمدرسة لتعاطى الهدرات . أشعر  
بالخوف على أختى الصغيرين .

أهتم كثيرا بجسمى ومظهرى، وأحاول

المحافظة على وزنى طيلة الوقت .

وقد راجعت بتمعن كل الاستبيانات التي وردت لي. وقد أُجريت أيضاً مقابلات شخصية مع عدد كبير من المراهقين من مناطق عدة خلال ثلاث سنوات. وقد بدأت الأمور تتضح أمامي، فمن الإجابات الـ ٩٩٩ المختلفة التي ذكرها المراهقون سادت ستة تحديات على غيرها. وعندما أعمت النظر، اكتشفت أنه مع كل تحدٍ يوجد اختيار (أو سلسلة من الاختيارات) ينبغي الوصول إليه. وبعض المراهقين ممن أُجريت معهم مقابلات اختاروا خيارات ذكية، بينما أخفق البعض الآخر، ونتيجة لذلك كان البعض سعداء في حين تحبط الآخرون. وهذه التحديات تنطوي على قرارات تحدد المراحل المقبلة من حياتك وسيكون لها تداعيات ضخمة عليك بالسلب أو بالإيجاب. وأصبح من الواضح أن هذه التحديات يتوقف عليها القرارات الستة الأكثر أهمية والتي ستخضعها كمراهق.

## القرارات الستة الأكثر أهمية التي ستشكل حياتك:

**التعليم.** ماذا ستفعل بشأن تعليمك؟



**الأصدقاء.** أي نوع من الأصدقاء ستختار وأي نوع من الأصدقاء ستكون أنت؟



**الوالدان.** هل ستنتقل وتستقل بعيداً عن والديك؟



**العلاقات العاطفية.** كيف تختار شريك حياتك؟



**الإدمان.** ماذا ستفعل حيال السجائر والخمور والمخدرات وغيرها من الأشياء التي يدمنها المراهقون؟



**تقدير الذات.** هل ستختار أن تقدر نفسك؟



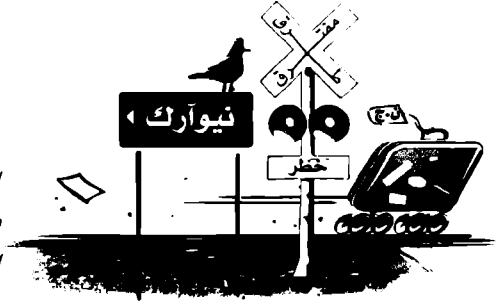
ربما لا تكون قد فكرت كثيراً في هذه القرارات أو قد تكون غارقاً حتى أذنيك في التفكير في أحدها أو كلها. ومهما كان موقفك فأنت تحتاج إلى أن تتعلم الكثير حول كل قرار من حيث ظاهره وباطنه ومحاسنه ومساوئه. وبذلك تتخذ قرارات مبنية على معلومات واقعية وأنت ملم بجميع الأمور. فلا ينبغي أن تبدأ المسيرة ثم تتوقف في منتصف الطريق لتقول، "يا ليتني درست الأمر بشكل أفضل!". والكثير من القرارات التي تتخذها في سن المراهقة تؤثر على حياتك للأبد، ويخبرنا رجل الدين "جوردان بي. هينكلي" في كتابه *Standing for Something* قصته عندما كان يافعاً،

عندما كنت أعمل في السكة الحديد بمدينة ديفر كنت مسؤولاً عن الحقائق والطرود المحمولة من وإلى المحطة في عربة الحقائق.

وذات مرة غضب الركاب البالغ عددهم ثلاثمائة شخصية مرموقة وكانوا محقين في غضبهم. فقد اكتشفنا أن القطار سافر من أوكلاند بكاليفورنيا إلى سانت لويس لأن عامل التحويلة حرك قطعة من الصلب يبلغ طولها ثلاث بوصات فحسب عن طريق الخطأ وكانت هذه القطعة عصا التحويلة. وبدلاً من أن تكون عربة الحقائق في نيوأورلينز كانت في مدينة نيوارك، التي تبعد بمسافة ١٤٠٠ ميل!



إن سجون العالم حافلة بأناس اختاروا أمورا غير رشيدة، وأحيانا مدمرة. فالأشخاص الذين حركوا عصا التحويلة قليلاً انصرفوا عن طريقهم القويم فى مجرى حياتهم واتجهوا إلى المكان الخطأ.



وكل من هذه القرارات الستة يشبه عصا التحويلة، تلك العصا المصنوعة من الصلب والبالغ طولها ثلاث بوصات سوف تقودنا إما إلى الطريق الصحيح وإما تقذف بنا بعيدا بمئات الأميال.

## حكاية رَاهِقَتَيْنِ

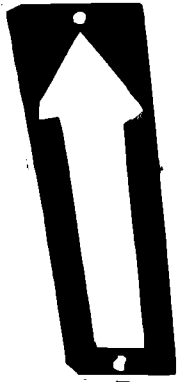
تحيل فتاتين تبلغان من العمر تسعة عشر عاما، وعلى وشك الخروج من مرحلة المراهقة. وفى سن الثالثة عشرة، كانتا تمران بمواقف متشابهة. ولكن فى سن التاسعة عشرة، أخذ طريقهما يفترق بسبب اختلاف خياراتهما.

**الواقبة على الجوبيع:** هى تبتسم كثيرا وتذهب إلى الجامعة فى بلدتها ولديها رفيقتا سكن رانعتان دائمتا الشجار. وقد حصلت على منحة لاستكمال دراستها وتعمل مساعدة مدرس غير متفرغة. وهى تخطط للتخرج فى الجامعة بعد عامين بعدما تحصل على الإجازة فى اللغة الإنجليزية وتصبح مدرسة. وهى تأمل أن تقابل شخصا رائعا وتتزوجه يوما ما.

وفى سن الخامسة عشرة جربت تعاطى المخدرات مرة ولكنها أدركت فيما بعد مدى غباء فعلتها. ومنذ ذلك الوقت لم تشرب الكحوليات أو تدخن أو تتعاطى المخدرات. وبذلك لم تقع أسيرة للإدمان. وفى مساء كل يوم جمعة تتصل الفتاة بوالدتها التى تدعوها "أفضل صديقاتها". وعلى الرغم من المشكلات التى تعانى منها إلا أنها واثقة من نفسها ولها هدف تسعى وراءه وتشعر بالرضا عن نفسها.

**الهنغيسة فى الشهوات:** هى رائعة الجمال ولكنها تعانى من عدم تقديرها لذاتها. وعند سؤالها عن هذا أجابت، "لا أعلم فكل ما فى الأمر أنتى دوما أرى نفسى بدينة وقبيحة".

بدأت تدخن وهى فى الرابعة عشرة، والآن تدخن علبتى سجائر فى اليوم. وهى تزعم أنها تستطيع الإقلاع عن التدخين يوما ما.



تعمل الفتاة في متجر خضراوات بدوام كامل لتحصل على أجر هزيل. وعلى الرغم من تخرجها في المدرسة الثانوية إلا أنها لم تكتث بأمر الدراسة ولم تفكر في الحصول على تعليم عالٍ. وعلاقة هذه الفتاة بوالديها ليست بالقوية. وهي قليلة الاتصال بأى من صديقاتها الجيدات من المدرسة الثانوية. وهي لا تعلم ماذا ستفعل في مستقبلها وكثيرا ما تصاب بالاكئاب.

في المثالين السابقين رأينا فتاتين، ولكن اختلف ما آل إليه أمر كل منهما، لماذا؟ السبب هو اختيارات كل منهما. هل بدأت في إدراك أهمية وتأثير اتخاذ قرارات ذكية حول التعليم والأصدقاء والوالدين والصدقات والعلاقات العاطفية والإدمان وتقدير الذات؟

## تجربة الـ "عشر سنوات"

قبل المضي قدما في الكتاب قم بهذه التجربة الصغيرة، ستقوم بتقديم نفسك إلى شخص ما كما كنت منذ عشر سنوات مضت، وأخبره ببعض الأشياء عن نفسك.

هنا كان اسمك "جيريمي" وتبلغ من العمر ١٧ عاما فستقول: "مرحبا، أنا أدعى جيريمي وأبلغ من العمر سبع سنوات وأقطن بـ تورونتو في كندا. أعيش مع أبوي وأخي الصغير البالغ من العمر أربع سنوات. أنهيت لتوى الصف الأول. لدى سمكة ذهبية سميتها سبوت. أحب التلوين ولعب الكرة. أشعر بالسعادة داخلي". إذا كنت تقرأ هذا الكتاب وتجلس قرب شخص ما، فقم بهذه التجربة معه. أخبره عن دوره في التجربة بحيث لا يزعج من الأمر. قدم نفسك كما كنت منذ عشر سنوات مضت ثم اطلب من هذا الشخص أن يقوم بالمثل. وإذا لم يكن أحد بجوارك أو كنت خجولا للغاية (ليست هناك مشكلة) فقم بملء الفراغات في البطاقة التالية،



١٠ سنوات! ...  
اللجنة! ... كم يبلغ ذلك  
في عمر الكلاب؟

التاريخ منذ عشر سنوات مضت : ...

اسمى : ...

أبلغ ..... عاما

أسكن فى :

أسكن مع :

أفضل القيام بـ :

أشعر بـ :

والآن اعكس التجربة. قدم نفسك إلى نفس الشخص على ما تود أن تكون عليه بعد مرور عشر سنوات من الآن. أخبره بعملك وبالقيل عنك. تذكر أن هذا ما تود أن تكون عليه بعد عشر سنوات من الآن. وبذلك ستقول، "مرحبا، أدعى جيريمى أبلغ من العمر ٢٧ عاما وأقطن بـ هانكوفر فى كندا. تزوجت لتوى بامرأة رائعة تدعى "جاسمين". منذ سنوات قليلة مضت حصلت على الإجازة فى الموسيقى من جامعة "تورونتو" وأنا الآن أقوم بتدريس البيانو فى مدرسة موسيقى خاصة. أحب أسرتى وأخرج مهمم كثيرا. أشعر بالرضا التام عما حققته فى حياتى".



التاريخ بعد عشر سنوات قادمة : .....

اسمى : .....

أبلغ ..... عاما

أسكن فى : .....

أسكن مع : .....

أفضل القيام بـ : .....

أشعر بـ : .....

ما قمت به يشبه السفر عبر الزمن، فعندما رجعت عشر سنوات إلى الماضى، ما الذكريات التى لاحت فى ذهنك؟ هل كنت فى حال جيدة أم سيئة؟ وماذا عن المستقبل؟ ماذا رأيت بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ ماذا تود أن تفعل ومن تود أن تكون فى الابد القادم؟

## لديك حرية الاختيار



الأمر الجيد هو أنك قادر على اختيار وجهتك في الحياة وما ستنول إليه بعد عشر سنوات، وهذا ما يعرف بـ "حرية التصرف" أو "الإرادة الحرة" وهذا حقك منذ طلقة الميلاد. والأكثر من ذلك أنك تستطيع البدء على الفور، وفي أي وقت بمقدورك اختيار أن تبدأ في احترام ذاتك أو التوقف عن الخروج مع أصدقاء السوء.

خلاصة القول أنك تختار سعادتك أو شقاءك.

وللحقيقة، فإنه رغم حريتك في الاختيار إلا أنك لا تختار عواقب اختياراتك؛ فسيكون قد سبق السيف العذل. فأنت تأخذ الأمر برمته وكما تقول الحكمة القديمة: "لكل أمر عواقبه ونتائجه". فالاختيار ونتيجته يسيران معا مثل تعاقب الليل والنهار، فعلى سبيل المثال إن قررت عدم الاجتهاد في مذاكرتك في المدرسة ولم تلتحق بالجامعة فسوف تعاني من العواقب الناشئة عن ذلك؛ فسيصعب عليك مجرد إجراء مقابلة شخصية للحصول على وظيفة تدر دخلا مرتفعا.

وكلمة "قرار" مشتقة من الفعل "قرر"، فقولك "نعم" لشيء ما يعني قولك "لا" لشيء آخر. لذلك يصعب أحيانا اتخاذ القرارات.

وستكون دائما في أحسن حال عندما تتخذ قراراتك مرة واحدة ولا تعود للتفكير في الأمر ثانية. على سبيل المثال، عندما كنت مراهقا قررت ألا أدخن أو أتناول الكحوليات أو تعاطى المخدرات (أنا لا أظهر نفسي في صورة البطل؛ فلقد ارتكبت أخطاء كثيرة في سن المراهقة كما سأوضح فيما يلي في الكتاب ولكني أحسنت التصرف في هذه الأمور). لذلك تجنبت الحفلات التي يتعاطى فيها المراهقون المخدرات وقررت عدم الخروج مع من يتعاطى المخدرات. لم تؤثر على أبدا صفوف الأقران لتعاطى المخدرات؛ لأنني اتخذت القرار مرة واحدة ولم أضطر إلى التفكير في الأمر بعد ذلك.

قد يقول البعض إنني فقدت الكثير من متعة هذه المرحلة. ربما يكون هذا الكلام صحيحا، ولكن هذا الأمر أبعدني عن تعاطى المخدرات وارتكاب الحماقات، وتناول الكحوليات ودفع غرامة القيادة تحت تأثير الشراب.

## نظرة شاملة سريعة

ثمة طرق مختلفة لقراءة هذا الكتاب. يمكنك أن تقرأه من بدايته إلى نهايته (وهي أفضل طريقة) أو يمكنك تصفح الكتاب وانتقاء الفصول التي تهلك قراءتها. وإن كنت كسولا ولم ترد فعل هذا أو ذاك فانظر فحسب إلى الرسوم الكرتونية. إليك نظرة شاملة سريعة لفصول الكتاب.



## التعليم - لقد أعيانى كم الضغوط الواقعة على!

من بين كل التحديات التى تنتظرك ستجد التعليم محتلا المرتبة الأولى. لماذا؟ السبب يكمن فى الضغوط الناجمة عن هذا الأمر. وكما ذكر أحد المراهقين، "المدرسة.... يا لها من شىء مفرز! الآباء يضغطون على أبنائهم ويشعرون أن المدرسة هى أهم شىء فى الوجود وهذا يلقى على عاتق ضغوطاً كبيرة".

عليك أن تتعايش مع الشائعات ودرجات المواد الدراسية، والمدرسين والاختبارات، والألقاب التى يطلقها عليك زملاؤك وعاملات تقديم الغداء. عليك أن تتماشى مع توقع والديك أن تبذل قصارى جهدك فى الدراسة ويصرخون فيك طيلة الوقت. وفوق كل ذلك عليك أن تفكر فى الإعداد لنيل وظيفة مرموقة يوماً ما.

لماذا يشكل ما ستقرره بشأن تعليمك مثل هذه المشكلة الكبيرة؟ لأن ما ستقرره إما سيفتح أمامك أبواب فرص العمل على مصراعها وإما سيفلقها أمامك لمدة طويلة جداً.

وفى الفصل الخاص بالتعليم سنتطرق إلى كثير من الموضوعات المهمة مثل،

- كيف يؤدي تسريك من التعليم إلى تقليل فرصك للحصول على وظيفة تدريجياً
- الشعور بالذميمة حينما تفقدتها
- الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة فى المدرسة
- السمو فوق إعاقة تمنعك من التعليم
- الإعداد للجامعة والمصروفات الدراسية
- تحديد ما ستدرسه (نحن هنا لا نتحدث عن مستقبل مجموعة من المراهقين ولكن مستقبل مراهق واحد، فينبغى عليك اكتشاف المجال الذى يناسبك).



## الأصدقاء - ههتوعن... ولكنهم هتقلبون

يجد بعض المراهقين أن تكوين صداقات جيدة أمر سهل، بينما يكون الأمر صعباً لكثيرين. لا يعجبني هذا الكلام، فالآخرون يصدرن علينا أحكاماً سيئة؛ لأننا لا نتمتع بجسم رياضى أو ليس لدينا ذوق فى اختيار ملابسنا. وستجد الأمر صعباً على وجه الخصوص عندما تنتقل أسرتك حيث ستجد نفسك فجأة وافداً جديداً فى المدرسة وتحاول الانضمام إلى مجموعات مراهقين مكونة مسبقاً. وكثير منا مر بأوقات كنا فيها بلا أصدقاء على الإطلاق، أو كانت لدينا حاجة ملحة للشعور بقبول الآخرين لنا فتصادق أى شخص يقابلنا حتى إن كان يشدنا لأسفل.

واليك السيناريو المعتاد، على الرغم من كون الأمر مريباً إلا أنه بسؤال كل فتاة قابلتها أجابت، "توافق أى فتاتين معا بسهولة ولكن يصعب توافق ثلاث معاً".

فمن القرارات الحاسمة اختيارك شخصاً ما ليكون صديقك ونوعية الأصدقاء المختارين. وفى هذا الفصل سنتناول كثيراً من المعلومات الممتعة مثل،

الأترين أنت تامي  
ثرقارة جداً؟



- الإفلات من تحدى الشهوة
- ماذا تفعل إن لم يكن لك أصدقاء؟
- من الصديق الذى ترغب فى أن تصادقه؟
- الإفلات من تحديات الشجار
- ما تحتاج إلى أن تعرفه حول جماعات الأصدقاء
- كيفية تحمل ضغوط الأقران



## الوالدان - يا له من أمر محرج !

"والدتى أم صالحة فهى تحاول أن تظهنى، ولكنها كلما حاولت التقرب لى أكثر ازداد ضيقى من هذا الأمر. ووالدى عصبى للغاية ولا أستطيع التقرب منه بأية حال من الأحوال".

هذه هى "سابرينا" فتاة عادية جميلة. وهى تحب والديها ولكنها لا تستطيع فهمهما نصف الوقت. جزء من مشكلتنا مع آبائنا يرجع إلى كيفية نظرتنا لهم. عندما كنت فى المدرسة الابتدائية كان والداى راغبين، ولكن عندما أتممت عامى الثالث عشر تحولوا إلى شخصين غريبى الأطوار يسببان لى الإحراج، فبدون مقدمات نسيا كيف يلبسان أو يتحدثان أو يسيران باعتدال. ولن أنسى تلك المرة عندما كنت فى الصف الثامن حين كنت واقفا داخل ملعب الكرة خلال إحدى المباريات، فقد شعرت أن ماء باردا انسكب فوق رأسى لما حدث، حيث سمعت من يقول، "شون، إنه أنا والدك. هل تريد قطعة من البيتزا أنت أو أصدقاؤك؟". صدمت عندما رأيت والدى

يقف عند طرف الملعب - حيث لا يفترض أن يقف هناك - حاملا فطيرة بيتزا قطرها ست عشرة بوصة وهو يسألنى إن كنت أرغب فى تناول قطعة منها وأنا فى منتصف مباراة كرة قدم، ولقد أصابنى الهلع، وأمام كل رفاقى فى المباراة تظاهرت بعدم معرفتى لهذا الشخص.

ولكن - صدقنى - عندما تنضج قليلا ستجد أن والديك يدركان الأمور أكثر مما تتوقع. وسيبدأ أصدقاؤك فى قول عبارات مثل، "إن والدتك رائعة".



طبيعة العلاقة التى تريد أن تكون بينك وبين والديك ترجع إلى اختيارك وهذا قرار من أكثر القرارات أهمية فى مجرى حياتك، وفى هذا الفصل، سوف نناقش الكثير من القضايا الحيوية منها،

- كيفية بناء علاقة رائعة مع والديك
- فض الشجار بين والديك بجملة واحدة أو أقل
- أربع جمل سحرية لتقولها لوالديك وستفى بالقرض كل مرة

- تخطى مشكلة طلاق الوالدين
- التعامل مع مقولة ، " لماذا لا تكون مثل أخيك؟ "
- ماذا تفعل عندما تجد والديك متخبطين تماما وعليك أن تأخذ بأيديهما؟



## العلاقات العاطفية – هل نحن مضطرون إلى الخوض في هذا الشأن؟

إن العلاقات العاطفية من أكثر القرارات أهمية في حياتك كلها، وقد يكون أهمها على الإطلاق. (وخطابى هنا إلى الآباء، إن كنتم تقرأون سرا كتب أبنائكم المراهقين لمعرفة ماذا سأقول حول هذا الشأن فلا تقلقوا وثقوا بى ، فلن أفسد الأمر).

عندما كنت طفلا لم يتحدث والداى عن علاقتهما ببعضهما البعض. فكانت الحمرة تلو وجه أبى إذا فكر فى الموضوع فقط. لذا تعلمت كل شيء عن هذه الأمور من بعض أصدقائى العارفين بحقائق تلك العلاقة، ولكن تغير الزمان وأصبح من الأفضل الحصول على المعلومات حول ماذا ستفعل حيال العلاقات العاطفية. لذلك فنحن فى هذا الفصل سوف نتناول،

- الصداقة بذكاء
- أنت لا تصادق ..... هل هناك مشكلة؟
- مشكلة أن تجعل صديقاً أو صديقة ما محور حياتك
- وضع خطوط حمراء فى علاقة ما
- ما هى الأمراض التى تنتقل من خلال العلاقات المحرمة ولماذا ينبغي على أن أحترس منها؟
- تنفيذ المزامع الأربعة الدائمة الشيع حول المراهقين والعلاقات العاطفية



## الإدمان



- ليس من العسير الإقلاع عنه.... فلقد أقلعت عنه عشرات الهرات

أعترف بأننى أدمنت رقائق الناتشوز فى المدرسة الثانوية، فكنت أتناولها بنهم ولم أشاهد فيلماً دون تناول الناتشوز. ما كنت لأمر أمام متجر "سفن الفن" دون شراء الناتشوز. مازلت متعلقاً بها ولم أتوقف أبداً عن التفكير فى تلك الرقائق الناعمة بطعم الجبن مع تأكدى من عدم احتوائها على جبن. وأعتبر نفسى محظوظاً بحق لأنى لم أدمن شيئاً آخر خلال سنوات مراهقتى. وأشعر بالأسف حيال الزميل الذى يخرج كل ساعتين فى البرد القارس أو الحرارة اللاهجة لتدخين سيجارة. وأشعر بالأسف تجاه صديق الأسرة الذى فقد عقله جراء تعاطى المخدرات لدرجة أنه فقد الإحساس بما يدور حوله. وبالطبع فإن القرارات التى تتخذها بشأن هذا التحدى كثيراً ما تلازمك طيلة حياتك.

واليوم ستجد ضغوطاً كثيرة للإكتئاب على الشرب والتدخين وتعاطى المخدرات وإدمان المنشطات واستنشاق المواد الطيارة وإتيان العديد من الأشياء المفرية، وكما يقول مراهقان، "الكثير من الناس يفعلون ذلك، لذلك من العسير أن أقلع عنه". "لقد توقفت، ولكنى مازلت أرغب فى ذلك".

أعتقد أنك لن تقوت هذا الفصل، فلدى قرنانك قصص ممتعة بحق يريدون أن يرووها. وسوف تتجاذب أطراف الحديث حول:

• الحقائق القاسية الثلاث عن الإدمان

• حقيقة الكحول والتبغ والحشيش والمنشطات والكوكايين والإفراط فى العقاقير الطبية وأدوية

الاستنشاق وغيرها

• هذا ليس خطأ والدك بل خطؤك أنت

• قهر الإدمان

• مخدر القرن الحادى والعشرين

• كيفية الحصول على رقائق ناتشوز رائعة

## تقدير الذات

- ليتنى كنت أكثر جهالاً



قالت إحدى الفتيات، "مشكلتى تكمن فى عدم تقديري لذاتى. فهناك الكثير جداً من الفتيات باهرات الجمال. أنا أشعر بقبحى". إن خالك هذا الشعور من قبل فأنت لست وحدك. فإذا قارنا أنفسنا بعارضى الأزياء فى مجلات "كوزموبوليتان" و"جى كيو" فسنشعر كلنا بأننا قبيحو الشكل.

لا داعى للرغبة بأن تبدوى فى كامل لياقتك. ولكن إن كانت هفتك فى نفسك أو عدمها نابغة من مدى تمويك على ميزان الجمال، فستكون لديك وقتها مشكلات خطيرة.

والحقيقة أن هناك الكثير من الأطفال ذوى الأنوف الكبيرة والملابس الرثة ولكنهم يتمتعون بثقة كبيرة فى أنفسهم. وهناك أيضاً الكثير من





الأطفال في كامل زينتهم والمشهورين وسط زملائهم، ولكن ليس لديهم ثقة في أنفسهم على الإطلاق. ومن الواضح أن العبرة بتقدير الذات وليس الجمال أو العضلات.

تجمع كل النظريات الفلسفية على أن حب النفس اختيار، وهذا الاختيار ملكك وحدك. قد لا يبدو الأمر كذلك بالفعل، ولكن هذه هي الحقيقة. فهي مسألة مكتسبة؛ بحيث تستمد الأمان من داخلك وليس من خارجك أو مما يقوله الآخرون عنك. و سيتناول هذا الفصل،

- المرأة الحقيقية الوحيدة التي ينبغي عليك دوما النظر فيها
- لماذا يعتبر الارتكان إلى آراء الآخرين عنك غباء
- الشخصية والكفاءة؛ أساسا تقدير الذات السليم
- ماذا تفعل عندما تكون مكتئبا ولا تستطيع الخروج من ذلك الشعور
- تنمية مواهبك ومهاراتك الفردية
- التنقيب عما داخلك من درر ولألى

## الدورة المكثفة للعادات السبع – إيا أن تصنعك أو تحطوك

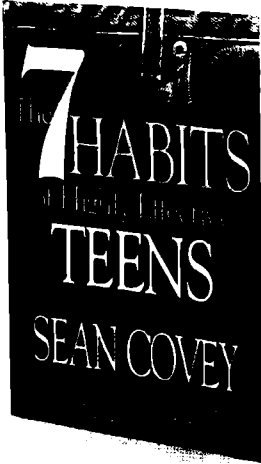
بالإضافة إلى ستة فصول تتناول كلاً من القرارات الستة على حدة، ستجد فصلا قصيرا عنوانه "الدورة المكثفة للعادات السبع". وسيؤتي هذا الفصل ثماره. منذ سنوات قليلة مضت كتبت كتابا بعنوان العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية. وإن كنت قد قرأت الكتاب فستجد أن في الفصل استعراضاً مجملاً لتلك العادات. وإن لم تقرأه فستقوم الدورة المكثفة بوضعك على الطريق. ولا يهم كثيرا ترتيب قراءتك لهذه الكتب، فالأمر أشبه بسلسلة أفلام حرب الكواكب فهي تتكامل مع بعضها ولكن لا يهم أي منها ستشاهده أولاً.

وفي هذا الكتاب سوف تستخدم العادات السبع كحقيبة أدوات لمساعدتك على اتخاذ هذه القرارات المحورية، والآن ما هي العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية؟ ببساطة هي العادات الذائفة بين المراهقين الناجحين والسعداء من أفريقيا حتى آلاسكا. لا تغادر منزلك بدونها.

## استعد للفد

هدفي من تأليف هذا الكتاب بسيط؛ فأنا أرغب في مساعدتك على انتقاء خيارات ذكية حيال كل من القرارات الستة حتى تكون سعيدا وموفور الصحة اليوم ومستعدا للمستقبل – مستقبل براق كاشعة الشمس الساطعة. وعندما تصبح في العشرين من عمرك وتودع المراهقة، فإنني أريدك أن تكون قادرا على قول،

- أتلقى تعليما ثابتا!
- لدى أصدقاء رائعون يخرجون أفضل ما لدى!
- علاقتي بوالدي ممتازة



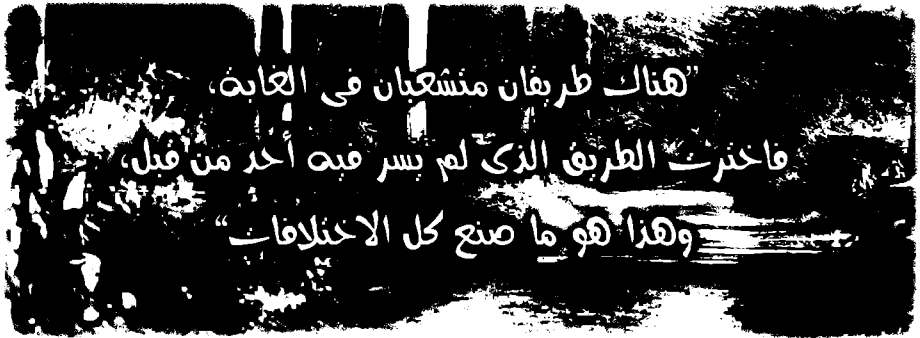
• لست مصابا بمرض تناسلي ولم تتطور علاقتي بإحدى الفتيات إلى درجة سيئة، وقد انتقيت خيارات ذكية بشأن العلاقات العاطفية !

• لا أدمن أي شيء !

• معجب بنفسى وأشعر بالرضا عما أنا عليه !

وأنت بطبيعة الحال تقترف أخطاء خلال سنوات مراهقتك وتواجه العديد من الصعاب والكثير من الانتصارات والهزائم. لا ينتظر منك أحد أن تكون كاملا، ولكن - من فضلك - لا تصعب الأمر على نفسك أكثر مما ينبغي. ومن خلال انتقائك لخيارات أكثر ذكاء فسوف تبدأ رحلة مراهقتك اليوم على نحو أكثر سلاسة.

ويعجبني ما قاله الشاعر "روبرت فروست" حول أهمية اتخاذ القرارات.



وبالمناسبة، فإننى أشجعك على أن تحور أفكار الكتاب لتناسب معك. تقول مراهقة تدعى "كارول"، "نشأت في أسرة تهتم بقراءة الكتب، فقد بدأت القراءة في سن الثالثة وعرفت أن كتابة أى شيء فى الكتاب خطيئة"، وبالنسبة لى فقد تربيت على نفس النهج. ولكن دعنا نغير هذه القاعدة الآن. والقاعدة الجديدة هى، دُون ملاحظتك فى الكتاب! أخرج قلمك العادى أو أقلامك الملونة أو قلم التحديد الخاص بك - أو أيًا ما يكون - واشرع فى الكتابة ولو بطريقة غير منظمة. استمتع بما تفعل واكتب فى الهوامش. ضع دائرة حول الأقوال المأثورة التى تريد تذكرها. حلل القصص التى تلهمك بأفكار جيدة، سجل ما يخطر على بالك فوراً. فستستفيد استفادة أكبر من هذا الكتاب إن قمت بذلك بنفسك.

كتب فى هذا الهاش

هَيْمَا يَلِي فِي الْكِتَابِ

سنحدث عن هذا الشخص الذى يطلق عليه "رجل"

بحق. إن كنت مهتمًا، فواصل القراءة !

## الدورة المكثفة

# للعادات السبع

### إما أن تصنعك أو تحطملك

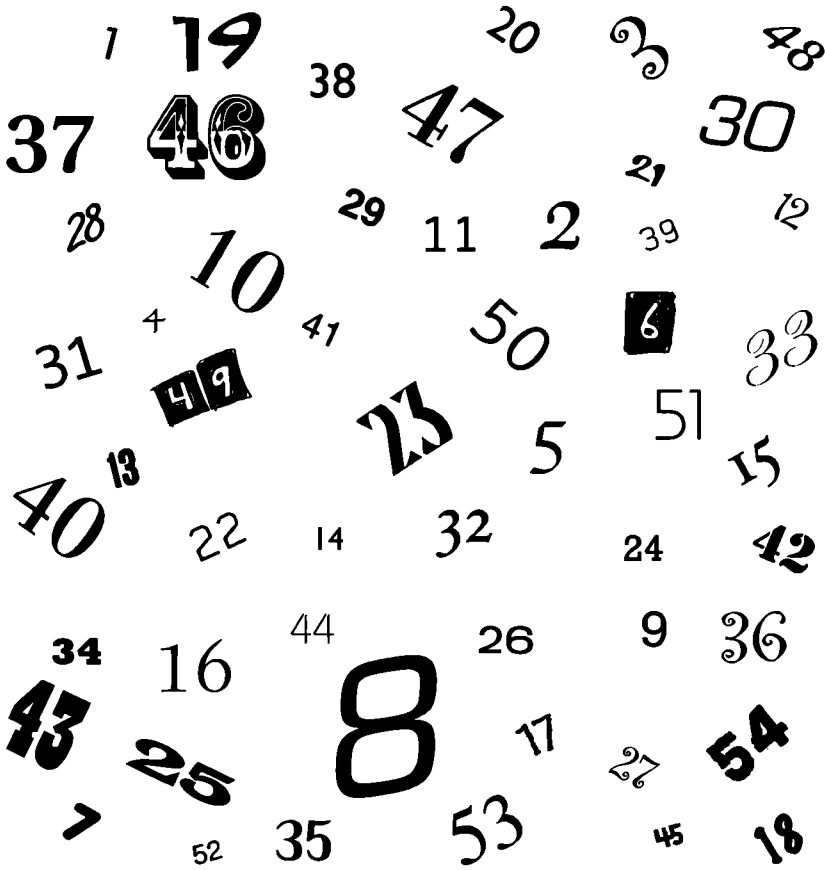
فى الصفحة التالية رسم به أرقام من ١ إلى ٥٤، ومهمتك أن تعثر على كل رقم فى الرسم بدءاً من ١ ثم ٢ ثم ٣ وهكذا حتى تصل إلى ٥٤. امنح نفسك ١,٥ دقيقة ولتنظر كم رقماً سوف تجد. لا توجد أرقام مفقودة وليست هناك خدعة فى الأمر. هل أنت مستعد؟ استعد، هيا ابدأ.

كم رقماً استطعت العثور عليه؟ أغلب الأشخاص يصلون إلى الرقم ٣٠، تقريباً. والآن أريدك أن تحاول مرة أخرى. ولكن هذه المرة سأعلمك طريقة تساعدك على تحديد أماكن الأرقام. اذهب إلى صفحة ٢٢ وستجد كل شيء مشروحاً هناك.

عود حميد. كم رقماً استطعت العثور عليه هذه المرة؟ ربما تكون قد وصلت إلى رقم ٥٤. ماذا كان الفرق؟ الفرق الوحيد أننى أعطيتك طريقة للتفكير - إطار عمل - لمساعدتك على إيجاد الأرقام. وما إن تعلم إلى أين تنظر ستضاعف سرعتك ثلاث مرات.

وهذا بالضبط ما تسيير عليه العادات السبع؛ فهى إطار أو طريقة للتفكير تساعدك على حل مشكلاتك على نحو أفضل وأسرع. وستجدها مهمة للغاية فى مساعدتك على انتقاء خيارات ذكية بالنسبة لهذه القرارات الستة البالغة الأهمية. ولذا فخلال الكتاب سأشير إليها من وقت لآخر.

ولمساعدتك على البدء سأقدم لك دورة مكثفة تتناول العادات السبع. وقبل التعمق فى هذه العادات أنت تحتاج إلى فهم مصطلحين سريعين، النماذج والمبادئ.



## ما هو المنظور ؟

المنظور هو إدراكك أو وجهة نظرك أو الطريقة التي تنظر بها إلى العالم. ذات مرة قام "كاميرون" - صهرى - ببناء حائط من كتل الخرسانة التي تدعم قضبان الإطارات في فناء منزله الخلفى وكان عملا عصبيا استغرق فيه عدة أسابيع، وما إن قارب على الانتهاء منه حتى طلبت منه جارتته بأسف أن يزيل الكتل الخرسانية ويستخدم الصخور عوضا عنها وشرحت الأمر ببساطة أن زوجها لا يريد أن ينظر إلى حائط مصنوع من الكتل الخرسانية طيلة حياته.

لم يصدق زملاء "كاميرون" تصرف الجارة وطلبها مثل هذا الطلب بعد الانتهاء تقريبا من الحائط، ومع أن "كاميرون" لم يفهم تماما حجة جارتته إلا أنه أدرك أن جيرانه سيظلون جيرانه لفترة طويلة ورغم أن هذا الأمر كلفه أسبوعا آخر من العمل الشاق فقد أذعن لطلب السيدة وأبدل الصخور بكتل الخرسانة.

وفى الأسبوع التالى جاءت جارة "كاميرون" وعبرت عن تقديرها لـ "كاميرون" لإعادة بنائه الحائط من أجل زوجها. وشرحت له الأمر ، "ما كان زوجي ليخبرك بهذا. فعندما كان مرافقاً سجن فى معتقل بألمانيا لمدة ١٨ شهراً بعد الحرب وطيلة هذه الشهور أُجبرَ على حمل كتل الخرسانة المُدعَمة لقضبان القطارات وحتى هذا اليوم يصاب بالقثيان عندما ينظر إلى إحداها".

هل ترى أن قدرًا بسيطاً من التفهم غير إدراك "كاميرون" فى الحال؟ فقد تحول غضبه إلى تعاطف فى الحال. وهذا ما يعرف بـ "تحول المنظور". فأحيانا ما تحيد منظوراتنا أو إدراكاتنا وتحتاج إلى ضبط. لهذا ينبغي علينا ألا نحكم على الآخرين فنادرا ما نعرف القصة كاملة.

ستجد فى هذا الكتاب تحديا لكثير من المنظورات التى كونتها حول نفسك والحياة بشكل عام. فعلى سبيل المثال قد تعتقد أنك ووالدتك لن تتوافقا أبداً أو قد تقتنع بأنك لن تبلى بلاء حسناً فى المدرسة أو قد تشعر بأنك لن تصبح شخصاً مهماً فى يوم ما. وفى الواقع قد يبدو أن هناك تخبطاً فى منظورك، ولكن مع قدر بسيط من المعلومات ستشعر بالاختلاف كما حدث مع "كاميرون"، وتذكر أن مفتاح تغيير ذلك هو أن تقوم أولاً بتغيير منظورك.

## ما هو الهدأ ؟



المبادئ هى القوانين الطبيعية الثابتة، فالجاذبية مبدأ. فإن قذفت تفاحة فى الهواء ستقع أرضاً بغض النظر عن المكان الذى تقف فيه أو الزمان الذى تعيش فيه أكان اليوم أو فى عام ٢٠٠٠ ق.م.

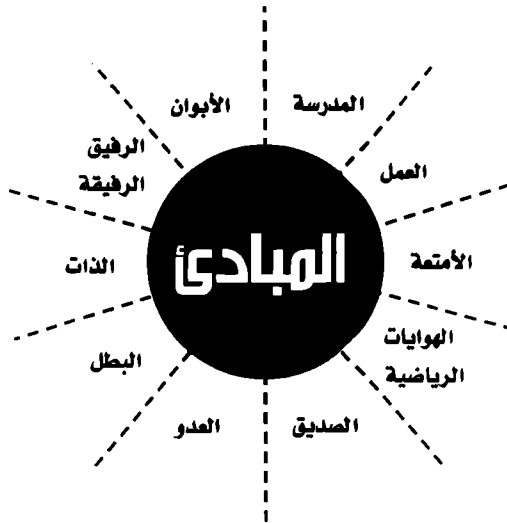
وكما أن هناك مبادئ تحكم العالم الواقعي فهناك مبادئ تحكم العالم الإنسانى. فعلى سبيل المثال الأمانة مبدأ. فإن كنت أميناً مع الآخرين فستفوز بثقتهم. وان لم تكن أميناً فقد تخدع الناس لبعض الوقت ولكن سينكشف أمرك فى النهاية، ومن الأمثلة الأخرى للمبادئ، العمل الجاد والاحترام والمساعدة والتركيز والصبر والمسئولية والحب والتجديد والاختيار والعدالة، وغيرها عشرات.

إليك نسخة طبق الأصل من محادثة لاسلكية مشكوك فى صحتها بين سفينة من الأسطول الأمريكى والسلطات الكندية الموجودة على ساحل نيوفاوندلاند. وهذه المحادثة توضح ما أعنيه بالمبادئ.

الأمريكيون؛ "من فضلك، غير مسارك إلى الشمال بمعدل ١٥ درجة لتجنب الاصطدام بنا".  
الكنديون؛ "أنصحك بتحويل مسارك إلى الجنوب بمعدل ١٥ درجة لتجنب الاصطدام بنا".  
الأمريكيون؛ "هنا قبطان سفينة من الأسطول الأمريكي. أكرر حول مسارك".  
الكنديون؛ "لا، أكرر، حول مسارك".

الأمريكيون؛ "هنا حاملة الطائرات الأمريكية "ابراهيم لينكولن"، ثاني أكبر سفينة في أسطول الولايات المتحدة في المحيط الأطلسي. وتصحبنا ثلاث مدمرات وثلاثة طرادات وعدة سفن للمساندة. أطلب منك أن تحول مسارك إلى الشمال بمعدل ١٥ درجة. خمس عشرة درجة إلى الشمال، أو سنتخذ الإجراءات الوقائية لضمان أمن السفينة".  
الكنديون؛ "على رسلك، هنا فتارة إرشادية".

فالمبادئ مثل الفئارات لا تخضع لقواعد الزمان أو المكان وتحمل في طياتها الدليل عليها. وليس بمقدورك كسر المبادئ إنما أنت تكسر نفسك على صخورها فحسب بغض النظر عن تكون. وبما أن المبادئ لا تخدعنا على الإطلاق فهي أفضل الأشياء الممكنة لتقييم حياتنا عليها. ومن خلال الارتكاز على المبادئ ستتحذ كل الأمور المهمة في حياتنا - الأصدقاء والرفقاء أو الرفيقات والمدرسة والأسرة - مكانها السليم. ومن المفارقات العجيبة أن وضع المبادئ في المقام الأول هو مفتاح التحسن في كل هذه المناحي الحياتية.  
وتستند كل من العادات السبع على مبادئ لا تتغير بتغير الزمن وتناسب كل موقف، وخلال هذا الكتاب سأريك الفوضى الناشئة عندما تضع أي شيء غير هذه المبادئ كمحور لحياتك.



# العادات السبع

العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية هي الخصائص السبع التي يتمتع بها كل المراهقين السعداء والناجحين في كل أنحاء العالم، وإليك قائمة بالعادات وشرحاً موجزاً لها.

## العادة ١ كن مبادراً

كن مسؤولاً عن حياتك

## العادة ٢ ابدأ والغاية في ذهنك

حدد مهمتك وأهدافك في الحياة

## العادة ٣ ابدأ بالنهم ثم الهمم

صنف شئونك طبقاً للأولوية واضطلع بأكثرها أهمية أولاً

## العادة ٤ فكر بالهفنة للجهم

ليكن مساعداً إيجابية استفادة كل شخص

## العادة ٥ اسع إلى فهم الآخرين أولاً

ثم اسع لأن يفهموك

استمع إلى الآخرين جيداً

## العادة ٦ تكاتف مع الآخرين

اعمل مع الآخرين لتحقيق المزيد

## العادة ٧ اشحذ الونشار

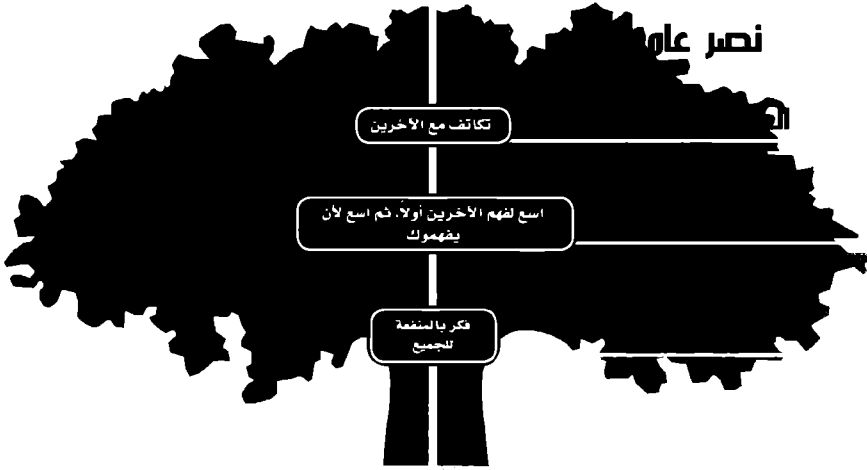
جدد نفسك بانتظام



## تجديد

### العادة السابعة

اشحن المنشأ



### نصر شخصي

#### العادة الثالثة

ابدأ بالأهم ثم المهم

#### العادة الثانية

ابدأ والعاية في ذهنك

#### العادة الأولى

كن مبادراً

وكما يوضح الرسم أعلاه فإن العادات السبع تعتمد على بعضها البعض، فالعادات الثلاث الأولى - رقم ١ و ٢ و ٣ - تشكل القاعدة. فهذه العادات تضطلع بتكامل تصرفاتك مع بعضها، فنطلق عليها الإنجازات الشخصية. وهى أمور خاصة بك وحدك لأنه لا يوجد شخص آخر سواك يعرف جيداً ما يجرى فى هذا الشأن. وكثيراً ما نحاول تغيير الآخرين قبل تغيير أنفسنا ولكن - كما نعرف جميعاً - لا يفلح الأمر؛ فيجب أن يبدأ أى تغيير من القاعدة، بك أنت.

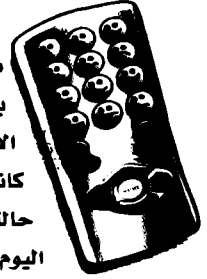


وتشكل العادات الثلاث التالية، رقم ٤ و ٥ و ٦، جذع الشجرة وفروعها أى ما يراه كل شخص. فهذه العادات تضطلع بالتواصل مع الآخرين فنطلق عليها الإنجازات الجماعية. فإن لم تكن قد حققت بعض الإنجازات الشخصية إلى حد ما فسيكون من المستحيل أن تحقق إنجازات اجتماعية. فمفتاح العلاقات الناجحة مع الآخرين هو أن تتصالح مع نفسك أولاً. فالأمر يبدأ منك نحو الآخرين وليس من الآخرين نحوك.

وهوق الشجرة ستجد ما يغذى الشجرة من جذورها إلى أطراف أوراقها، مثل المطر وضوء الشمس. وهذه هي العادة السابعة أو عادة التجديد، هى تبت الحياة والحيوية فى كل العادات الأخرى. ودعنى أقدم لك نبذة من كل عادة لمساعدتك على تذكرها.

## العادة ١ كن مبادراً

تختص العادة ١ بتحمل مسئولية حياتك وأن تكون ربان سفينتك الخاصة فى معترك الحياة. فكما يقول صديقى المؤلف - جون بايثواى - الأشخاص السابقون بالفضل يحملون جهازا للتحكم عن بعد فى حياتهم ويختارون أطهرهم وأنماطهم. بينما الأشخاص الانفعاليون يسمحون لأشخاص آخرين وأشياء أخرى بالتحكم فيهم كما لو كانوا أعطوا هؤلاء الأشخاص جهاز التحكم عن بُعد الخاص بهم بحيث يستطيعون تغيير حالتهم المزاجية بضغطة زر. فهم يسمحون لتعليق سخيف يلقيه صديق بأن يفسد عليهم اليوم كله.



والأشخاص الانفعاليون يقولون كلاماً مثل:

- "صديقى يجعل حياتى تعيسة".
- "لا أستطيع الحصول على درجات مرتفعة مادام هذا الشخص هو مدرسى".
- "أمى، إنك تفسدين على حياتى".
- "لو كنت أتمتع بمظهر هذه الفتاة لكنت ذائعة الصيت مثلاً".

وفى فيلم *School of Rock* يوجد مشهد رائع؛ حيث يحاول المدرس البديل - "ديوى" - على نحو ساخر أن يوضح للأطفال كيف أننا أيضا يمكن أن نقع بسهولة كضحايا لـ "المجهول" أو هذه القوة الرهيبة التى تسيطر علينا .

"ديوى": "ماذا؟ أتريدون منى أن أعلمكم شيئاً؟ أتريدون أن تتعلموا شيئاً؟ حسناً، إليكم درسا مفيداً لكم. استسلموا، دعوا الأمر فحسب. لأنكم فى هذه الحياة لن تفوزوا. نعم يمكنكم المحاولة ولكن فى النهاية ستخسرون ما بذلتموه من وقت، فالمجهول هو الذى يسير الكون.

"فرانكى": من؟

"ديوى": "المجهول، ألا تعرفون المجهول؟ حسناً المجهول فى كل مكان، فى البيت الأبيض، فى الرواق، إنه ميسس مالىتنز، فهى المجهول. فالمجهول هو الذى أحدث ثقب الأوزون وأحرق غابات الأمازون واختطف "شامو" ووضعها فى حوض الكلور. أليس كذلك؟ وفى كل مرة يكون المجهول

هو السبب. وقد أطلق عليه "روك أند رول". خمنوا ماذا أيضا؟ لا، مستحيل، فالمجهول يفسد هذا بشيء يدعى قناة (إم تي في) لذا لا تضيعوا وقتكم محاولين القيام بأي شيء جيد أو نقي أو رائع لأن المجهول سيسخر منكم ويجعلكم تفشلون ويحطم معنوياتكم. لذلك اصنعوا معروفًا لأنفسكم واستسلموا فحسب!



وفحوى الأمر أنك عندما تلعب دور الضحية، فإنك تتخلى عن السيطرة وتسلم جهاز التحكم عن بُعد الخاص بك إلى المجهول سواء أكان والديك أو معلمك أو صديقك أو صديقك أو مديرك أو القدر نفسه، فالعادة ١ تختص باستعادة جهاز التحكم عن بُعد وتولى مسئولية حياتك. فعلى سبيل المثال أخبرتنى "جين" أنها اعتادت أن تترك التعليقات السخيفة في المدرسة تصيبها بالحزن، إلا أنها استطاعت أن تستعيد التحكم في نفسها بعدما عرفت العادة ١.

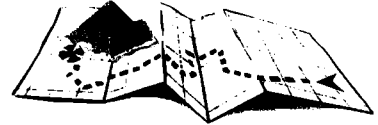
ههي تقول، "لم يعد يخيفني أن أقول "مرحبا" للأشخاص في الطرقات بعد الآن. وعندما يحدث شيء سيئ أبحث عن الشيء السار فيه، ومن المدهش مدى سعادتى وكيف أنظر إلى أغلب الأيام على أنها سارة بينما اعتدت أن أنظر إليها على أنها سيئة، وعندما لا يقول لى أحد أصدقائى "مرحبا" أقول "مرحبا" لشخص آخر أكثر منه جاذبية وأقضى يومى بصورة طبيعية".

وكما سترى فإن العادة ١ تلعب دورا رئيسيا في كل القرارات المهمة.

## العادة ٢ ابدأ والغاية فى ذهنك

من أجل العادة ٢، اصنع خريطة لطريقك.

فكر فى آخر رحلة طويلة قمت بها، فبدون خريطة، ما مدى صعوبة أن تبلغ مقصدك؟ صعب تماما. قد تكون بلغت وجهتك فى النهاية ولكنك أضعت كثيرا من الوقت والطاقة فى هذه العملية، وينطبق نفس الشيء



علينا. إن لم تكن على بينة من الغاية فى ذهننا ومن أهدافنا والوجهة التى نتجه إليها، فسوف تتخبط وتبدد الوقت وستلعب بنا آراء الآخرين.

ولمساعدتك على تحديد وجهتك فى الحياة أنصحك بكتابة تعهد شخصى أو مجموعة واضحة من الأهداف أو كليهما. فكر فيما كتبته على أنه خريطة الطريق الخاصة بك.



واليك التعهد الشخصي الذي كتبته "إيشا جونسون" من مدرسة "هانتريز لاين" الثانوية.

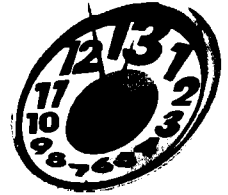
### أتعهد بـ...

.... أن أصل إلى أفضل ما يمكنني  
.... أن أستمر في أن أكون نموذجاً لأقاربي الصغار  
.... أن أخرج في المدرسة الثانوية والجامعة  
.... أن أستمر في مساعدة الآخرين في شؤونهم  
.... أن أكون طالبة مجتهدة  
.... أن أكون زوجة وأماً في المستقبل  
.... أن أكون سيدة أعمال/صاحبة عمل ناجح  
.... أن أدخر الكثير من المال وأساعد المحتاجين  
.... أن أؤمن بأنه من خلال مشيئة الله فإن كل شيء ممكن، فقط إن كنت تؤمن بذلك.

تحيل كيف يقوم هذا التعهد الشخصي بتوجيه حياة "إيشا" كل يوم. وللتعهدات الشخصية أشكال عدة، فمنها الطويل ومنها القصير ومنها ما يأخذ صورة منظومة أو قالباً أدبياً، واليك تعهداً شخصياً آخر كتبه "بيتر باركر".  
مهما ألاق من عثرات الحياة فإنني لن أنسى أبداً هذه الكلمات، "فمع القوة العظيمة مسؤولة ثقيلة" فهذه هي نعمتي، وهذه هي نعمتي. من أنا؟ أنا الرجل العنكبوت.  
وخلال هذا الكتاب سأعرض لكم تعهدات شخصية من مراقبين وسأشجعك على كتابة التعهد الخاص بك.\*

## العادة ٣ ابدأ بالنهم ثم الههم

العادة ٣، تحيل ساعة مكونة من ١٣ رقماً.  
عندما تضع أولوياتك مقدماً ستجد متسعاً من الوقت. فسيكون الأمر كما لو أن الساعة مكونة من ١٣ رقماً. وتقسيم الوقت إلى أربعة أجزاء نموذج رائع يساعدك على إيجاد متسع من الوقت وهو يتكون من جزئين:



**المهم:**

أمورك وشئونك الأكثر أهمية

**العاجل:**

الأمور الملحة التي تحتاج إلى تدخل عاجل

# مربعات الوقت

## غير عاجل

## عاجل

٢

- تخطيط ووضع الأهداف
- مقال يجب كتابته خلال أسبوع
- تمرين
- علاقات
- استرخاء



من يضع الأولويات

١

- اختبار الغد
- صديق أصيب بحادث
- متأخر عن العمل
- مشروع يجب إنجازه اليوم
- عطل سيارة



من يؤجل العمل

٤

- مشاهدة التلفاز كثيرا
- مكالمات هاتفية لا تنتهي
- ألعاب حاسب آلي وانترنت
- ودردشة بإفراط
- تسوق بإفراط
- إهدار الوقت في أمور خاصة



التهرب من الواجب

٢

- مكالمات هاتفية غير مهمة
- مقاطعات
- مشاكل صغيرة للآخرين
- استمتاع
- الكثير من الأنشطة والهوايات



رجل الـ«نعم»

## المربع ١

يشمل الأمور المهمة والعاجلة وهي أمور مثل الذهاب إلى العمل في الوقت المحدد، تعطيل السيارة، امتحان الغد. فهذه الأشياء مهمة ويجب مباشرتها الآن. وأحيانا ما تنشأ أزمات بل دائما ما تنشأ. ومع ذلك فإننا كثيرا ما نخلق المشكلات بسبب تسويفنا. لذا نجد أن المربع ١ هو منزل المسوّف. ونمط الحياة الذي ينطبق عليه المربع ١ يؤدي إلى الاحتراق النفسي وزيادة معدلات الضغوط الواقعة على المرء. اقض وقتاً أقل في هذه المنطقة.

## المربع ٢

يشمل الأمور المهمة ولكنها ليست عاجلة. ما الأشياء المهمة ولكنها ليست عاجلة؟ ماذا عن التدريبات الرياضية؟ هل هي مهمة؟ نعم، هل هي عاجلة؟ لا. ليست ملحة، فلن تموت إن لم تمارس التدريبات الرياضية اليوم. لذا فهي تنتمي للمربع ٢. ماذا عن البحث الذي يجب تقديمه بعد أسبوع، هل هذا البحث مهم؟ نعم. عاجل؟ كلا، ليس بعد. ولكن إن أرجأت الأمر كثيرا فسيتحول فجأة إلى أزمة من أزمات المربع ١. لذا فهو ينتمي أيضا إلى المربع ٢. فالمربع ٢ هو مكان الشخص الذي

يرتب أموره وفقا للأولويات، وهو المكان الذى يجب أن تكون فيه. فقضاء الوقت فى هذا المكان يؤدي إلى توازن الحياة وارتفاع فعالية الأداء.

**المربع ٣** يمثل الأمور العاجلة ولكنها ليست مهمة مثل، الكثير من المكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني والمقاطعات والمشكلات الصغيرة التي قد يفتعلها الآخرون. ولأن هذه الأمور عاجلة فقد تبدو مهمة، ولكنها ليست كذلك فى الحقيقة، فالمربع ٣ هو المكان الذى يتأرجح فيه الشخص الذى يتحمل كاهله بكثير من المهام، فهو يقول نعم لكل شيء ولكل شخص، لأنه لا يريد أن يخيب ظن أحدهم فيه؛ وهو بذلك يخيب ظنه فى نفسه فقط. تجنب هذا الربع مهما كلفك الأمر.

**المربع ٤** يعج المربع؛ بمضي الوقت على أشياء قليلة النفع، مثل المكالمات الهاتفية الطويلة وتصفح الإنترنت إلى ما لا نهاية والاستغراق فى النوم لساعات عدة والتسكع فى المحال التجارية. وبعض هذه الأنشطة ضرورى ومفيد للاسترخاء فى بادئ الأمر ولكن عندما تزيد وتكثر فإنها تصبح مضيعة للوقت، وهنا بيت المهمل. لا تضع وقتك هنا. سيساعدك مجرد الفهم البسيط لأجزاء الوقت الأربعة كثيرا فى المدرسة، ولنر ماذا كانت النتيجة مع "سارة" ١٦ سنة، الطالبة فى السنة قبل النهائية.

أنا طالبة مجتهدة ولكن مع اقتراب الامتحانات لا أستعد لها جيدا، لا أعرف لماذا أفسد الأمر مع أنتى ملمة بالمادة العلمية التى نتلقاها. ما إن قرأت أجزاء الوقت الأربعة حتى أدركت أنتى كنت من النوع الذى يتحمل كاهله بكثير من المهام. فعندما كان من المفترض أن أستذكر دروسى، كانت تحدث مقاطعات ظننتها مهمة مثل مكالمات هاتفية. وكنت سهلة الإصابة بتشتت الذهن ثم أعكف على دروسى طوال الليل حتى الصباح قبل الامتحان مباشرة لحشو أكبر كم من المعلومات فى رأسى، ولكنى تعلمت أن أقول لا لبعض الأشخاص فى أوقات معينة وأقول نعم لنفسى، فقد قال لى معلمى إنه ليس بالأمر السيئ أن أكون أناثية بعض الشيء عندما يتعلق الأمر بأولوياتى.

## العادة ٤ فكر بالهناجعة للجميع

عرفت البشرية تبادل السلام منذ إنسان الكهوف وهو رمز للعمل الجماعى وروح تبادل المكسب. والتفكير فى النفس وهى الآخرين يجعلنا نعيش حياة بإمكان كل شخص أن يستفيد فيها، هلست أنت وحدك أو أنا وحدى المستفيد بل كلانا. وبدلا من الشعور بالخطر نتيجة نجاحات الآخرين، كن سعيدا بذلك. فنجاحهم لا ينتقص منك. وعوضا عن التعدى على حقوق الآخرين (مكسب لك وخسارة لهم) أو أن تكون ممسحة أقدام للآخرين (خسارة لك ومكسب لهم) فكر دوما فى سبل لكى يحصل كلا الطرفين على ما يريد.



تذكرت مؤخرا قصة كان السيناتور الراحل "بول سايمن" يكثر من روايتها ... وفي كل مرة يقصها يقلبه الضحك حتى تدمع عيناه، وتدور القصة حول دورة ألعاب أوليمبية لذوى الاحتياجات الخاصة كان يرأسها رسميا، وحن وقت سباق العدو وتجمع المتسابقون عند خط البدء وكل منهم يعاني من إعاقة معينة ثم انطلقت إشارة البدء وأخذ المتسابقون في العدو. وفي ذلك السباق تقريبا سقط أحد المتسابقين، وتعالى صوت الجماهير. وما أثار الدهشة أن بقية المتسابقين - بمنتهى التلقائية - توقفوا في حاراتهم ونظروا إلى الخلف نحو المتسابق الذي سقط، ثم أخذوا كل على حدة في العودة للخلف ببطء لمساعدة العداء الذي سقط. فأوقفوه على قدميه وواصلوا السباق ممسكين بأيدي بعضهم حتى خط النهاية، وأنهوا جميعا السباق معا، فقد رأى كل متسابق منهم نفسه في الشخص الذي سقط.

رغم وجود متسع للمنافسة الشريفة - كما هي الحال في الرياضة والعمل - إلا أن الحياة ليست مجالاً للمنافسة خاصة عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الإنسانية. فكر في سخف القول: "وبعد، من ربح في هذه العلاقة أنت أم والدتك؟" ففى العلاقات الإنسانية إن لم يربح الطرفان فسيخسر الجميع في النهاية. وعندما يتطرق الأمر إلى اتخاذ قرارات مهمة تتعلق باختيار الأصدقاء الصالحين والعلاقات الذكية والتواصل مع الوالدين، فستجد أن روح التفكير في النفس وفي الآخرين ضرورة لا غنى عنها.

## العادة ٥ اسع إلى فهم الذخزين أولاً ثم اسع لنن يفهموك

العادة ٥: استمع كثيرا للآخرين.



غالبية الأشخاص لا يستمعون جيدا ونتيجة لذلك فإن أحد أكثر الأسباب الباعثة على الإحباط في الحياة هي شعورنا بأننا غير مفهومين وأنه لا يوجد أحد يتفهم بحق مشكلاتنا وأماننا وأمانينا ومواقفنا الحرجة.

وقد استخدم الكثير من الهنود الحمر حلا لهذه المشكلة استمر لقرون عدة وهو عصا الكلام. فمتى يجتمع الناس توجد عصا الكلام والشخص الوحيد الممسك بعصا الكلام هو المسموح له بالكلام. وطالما أنك ممسك بعصا الكلام يمكنك الحديث وحدك حتى تشعر أن كل شخص يفهمك. ما إن تشعر أن الآخرين قد فهموك فسيكون عليك أن تمرر العصا إلى شخص آخر حتى يشعر أن الآخرين قد فهموه. فعصا الكلام - كما ترى - تؤكد أن الجميع يستمع للآخرين بحق. أن يكون من الرائع أن تستخدم عصا الكلام عندما تحاول أنت ووالداك أن تتبادلا مشاركتكما؟ فلن يكون مسموحا لهما بالحديث حتى تشعر أنهما فهماك تماما. تخيل ذلك!

ومن أكثر مهارات التواصل أهمية التي ستتعلمها في حياتك هي مهارة كيفية الاستماع والاستماع الحقيقي لا يعنى أن تكون صامتا بل يعنى أنك تحاول بنشاط أن تفهم إنساناً آخر. وكثيرا ما تقع في مشكلات بسبب قفزنا إلى الخواتيم دون فهم كل التفاصيل، كما توضح هذه القصيدة التي كتبها مراهق يدعى "لوجان".

يوماً ما رأيت فتاتي تسير مع شخص آخر  
كانا يسيران ويمرحان ويستمتعان بوقتتهما  
ورأيتها تمسك يده !  
وقفت جانباً وتجسست عليهما وعيناي مليئتان بالدمع  
لقد كانا يتعانقان  
وأخذها ورحل !



وبينما كنت أرمقهما من خلف صندوق قمامة بمشاعر من الكراهية  
رأيتهما يتعانقان ! لقد تحطم قلبي  
لأنهما قبل أن يفترقا، رأيتها تقبله على وجهه !  
أنهى هذا تجسسي  
فقد شعرت أنني رأيت ما يكفي  
وقررت أن أواجه الفتاة الشيطانية  
والوحيدة التي أسميتها حبيبتي

لذلك كتبت رسالة إلكترونية لهذه المرأة اللعينة

ومنحتها جزءاً من تفكيري  
لكنني لن أقول ماذا قلت لها  
فقط سأقول إنني قسوت عليها



قلت يكفي هذا ووضعت مفتاح الإرسال

وسمعت الهاتف يدق

فالتقطت السماعة ولم أصدقها...

لقد كانت.. خطيبتى سابقاً

قالت : أسفة يا حبيبى لم أرك طيلة اليوم

لكن كان شقيقى الأكبر فى البلدة

هل سبق أن قلت لك أنه ملاكم؟

وأحد أكبر الملاكمين فى المنطقة؟

كان يريد أن يقابلك لكنه عدوانى

لذلك انتبه لتصرفاتك



سوف أقرأ بريدى الإلكتروني الوارد ثم نلتقى

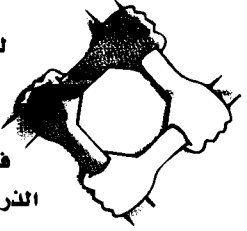
و... أوه. انتظرا هناك رسالة منك.



وتبنى العلاقات القويمة مع الأصدقاء والوالدين على الاستماع الجيد والامتناع عن إصدار الأحكام. وسوف تلقى نظرة أكثر تعمقا على كيفية القيام بذلك على نحو أفضل في الفصول القادمة.

## العادة ٦ تكاتف مع الذخزين

للعادة ٦، تصور أربع أذرع متشابكة، إذ يتحقق التعاون عندما يعمل اثنان أو أكثر مما لخلق شيء أفضل مما يستطيع كل منهم عمله منفردا. فهذا ليس أسلوبك أو أسلوبى وإنما أسلوب أفضل وأرقى. فالحيات كأربع أذرع متشابكة تشكل دائرة. فكل ذراع تضيف بأسا مختلفا إلى مجموع القوى فتشكل الأذرع معا قوة أكبر من قوة الذراع المضردة.



وعمال البناء يعرفون هذا جيدا فهم يدركون أن الدعامة التى مساحتها ٢×٤ تتحمل ٦٠٧ أرطال ولكن عندما يتم ربط دعامةين ٤×٢ معا بالمسامير فإنهما لا تتحملان ١٢١٤ رطلاً فحسب (كما هو متوقع) وإنما تتحملان ٤٨٧٨ رطلاً. لذا فالأمر فى أيدينا فبإمكاننا أن نفعل الكثير والكثير مما أكثر مما يمكننا فرادى.

فكل منا يختلف عن الآخر فى الخلفية والعرق والثقافة، فى خلقتنا وتفكيرنا وحديثنا وما إلى ذلك. ويكمن مفتاح التعاون فى تقدير هذه الاختلافات بدلا من أن تصاب بالخوف من الآخرين. وتوجد قصة شهيرة بعنوان "مدرسة الحيوانات" كتبها جورج اتش. ريفيس توضح لم ينبغى علينا أن نقدر الاختلافات ولا نصيغ كل شخص بصيغة لا تتغير.

ذات مرة، قررت الحيوانات تشكيل مدرسة ونظموا سباقاً يتكون من العدو والتسلق والسباحة والطيران... كانت البيطة ممتازة فى السباحة - بل كانت أفضل من معلمها - وقد أحرزت درجات مرتفعة فى الطيران ولكنها كانت سيئة جدا فى العدو. ولأنها كانت بطيئة فى العدو فقد اضطرت إلى أن تمكث بعد المدرسة وتقوم تدريب السباحة لتتدرب على العدو....

بدأ الأرنب بتصدر قائمة الفصل فى العدو ولكن أصيب بانهايار عصبى بسبب فشله فى السباحة أكثر من مرة. كان السنجاب ممتازا فى التسلق لكن أصابه الإحباط فى فصول الطيران حيث جعله معلمه يبدأ الطيران من الأرض إلى أعلى بدلا من الطيران من أعلى الشجرة إلى الأرض...

وكان النسر فرخا مشاغبا واضطر معلموه إلى معاملته بشدة. ففى فصول التسلق سبق الجميع فى الوصول إلى قمة الشجرة ولكنه أصر على استخدامه لطريقته الخاصة للوصول إلى هدفه. وفى نهاية العام الدراسى تمكنت سمكة متفوقة من فصيلة الثعبان من تحقيق أعلى متوسط حيث تمكنت من السباحة بامتياز واستطاعت العدو والتسلق وأحرزت قدرا يسيرا من الطيران. وفى النهاية ألقت خطاب التخرج فى المدرسة.





عليك تقدير حقيقة أنك قد تكون نسرا وقد يكون صديقك بطء وأخوك أرنباً والدتك سنجاباً. فكل منكم لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، وهذا هو موطن الجمال في الأمر. هل ترى سخف المقارنة بين النسر والسنجاب وقول، "أى منهما أفضل؟" وبالمثل يمكنك ملاحظة مدى عبثية المقارنة بينك وبين شخص آخر في المدرسة وأن تفكر، "أنا أفضل منه" أو "أنا لست في مستوى كفاءته". فلا يوجد شخص أفضل أو أسوأ من أي شخص آخر ولكن مختلف؛ فأنت بخير وهم كذلك بخير.

إن تقدير الاختلافات أحد الأسرار الرائعة للحياة السعيدة، وهو أيضا مكون حيوي لتعلم التواصل مع والديك، كما ستكتشف قريبا.

## العادة ٧ اشحذ الهنشار

العادة ٧، تخيل مشاراً.

على قاطع الخشب ألا ينحرف في نشر الخشب بما يجعله لا يجد وقتا لشحذ منشاره. وبالمثل ينبغي علينا ألا ننغمس بإفراط في الحياة ولا نستقطع وقتا لتجديد أنشطتنا وتقوية مهارتنا. فنحن مكونون من القلب والجسم والعقل والروح، وكل منها يحتاج إلى وقت وعناية.



وقد كتب الأديب الإنجليزي "رومر جودين" ذاكراً مثلاً هندياً،

«الإنسان كهنزل هكون من أربع حجرات؛ حجرة جسمانية وثانية عقلية  
وثالثة انفعالية ورابعة روحانية... وإذا لم يدخل الهرء كل غرفة منها يومياً،  
حتى ولو لتهوئتها، فلن يكون إنساناً كاهلاً».

ويوضح "كريس" - طالب جامعي في سن المراهقة - هذه المسألة فيما يلي،

في سنوات مراهقتك أحياناً ما يصعب عليك كثيراً رؤية قيمة وفائدة شحذ القدرات ولكني أعتقد أن شحذ القدرات  
أمر مهم واليك ما أحاول القيام به :

يمثل الجانب الاجتماعي / العاطفي صعوبة لي ولكني فعلت أمراً للتعرف على الآخرين (لأنني لست معروفاً بين  
الناس) وهو تصميم موقع على الإنترنت للطابق الذي أقطن فيه في مسكن الطلاب حيث التقطت صوراً لكل فرد وعرفت  
القليل عن كل شخص وأعتقد أنني ضاعفت عدد الأشخاص الذين أعرفهم في طابقي جراء ذلك.  
فضي الشق البدني أحضر فصلاً يناقش شؤوننا صحية - أعدد ثلاث مرات أسبوعياً وأمارس رفع الأثقال مرتين  
أسبوعياً.

بالنسبة للجانب العقلي فالجامعة فرصة رائعة لشحذ القدرات: حيث نجري بعض المحاورات الفكرية الرائعة. ودائماً  
ما نتعلم ونتغير ولهذا السبب نذهب إلى الجامعة.  
وفي الجانب الروحاني أعتقد أنني أحتاج إلى تحسين هذا الجانب بعض الشيء. أعرف أنني أحتاج إلى بعض  
التوازن.

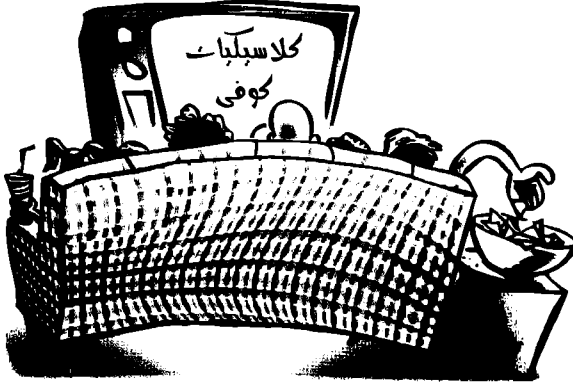
غالباً ما نشعر بالذنب عندما نستقطع وقتاً لأنفسنا لأننا نشأنا على أن نفكر في الآخرين أولاً. لا  
تسمح لنفسك بأن تفكر على هذا النحو. وعندما يأتي الأمر إلى شحذ قدراتك سيكون من المستحسن  
أن تكون أنانياً قليلاً. أعدك بأنني لن أخبر أحداً.



لذا إليك ما أرمى إليه باختصار، العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية. ستجد منها فائدة جمة عندما تتخذ هذه القرارات الستة الفاصلة. وأمل ألا تقلل من حجم هذه العادات في حياتك فهي إما تصنعك وإما تحطمك. وتذكر، "العادات السيئة مثل الفراش الوثير سهل الاضطجاع عليه عسير القيام منه" وفي المقابل، ما إن تواظب على العادات الحميدة فإنها ستمكنك من قوة مثلها مثل العادات السيئة.

### نبذة عن كلاسيكيات كوفى

أحب مشاهدة الأفلام وكذلك أسرتي. وخلال قراءتك لهذا الكتاب ستلاحظ أنني لا أستطيع الاستمرار في الكتابة دون ذكر فيلم من الأفلام. فأسرتي غريبة الأطوار لأننا نختار مجموعة قليلة من الأفلام التي نحبه ونشاهدها لمرات عدة لدرجة أننا عندما نتحدث مع بعضنا نقتبس بعض العبارات منها، ويعتقد الآخرون أننا مرضى نفسيون! ونحن نطلق على هذه الأفلام كلاسيكيات عائلة كوفى، وكثير من هذه الأفلام ليست على درجة كبيرة من الجودة ولكننا نحبهها كما هي، فقط من أجل المتعة. وقد أعددت قائمة بكل الأفلام في نهاية الكتاب.

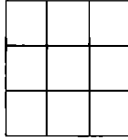


### إليك ما يلي في الكتاب

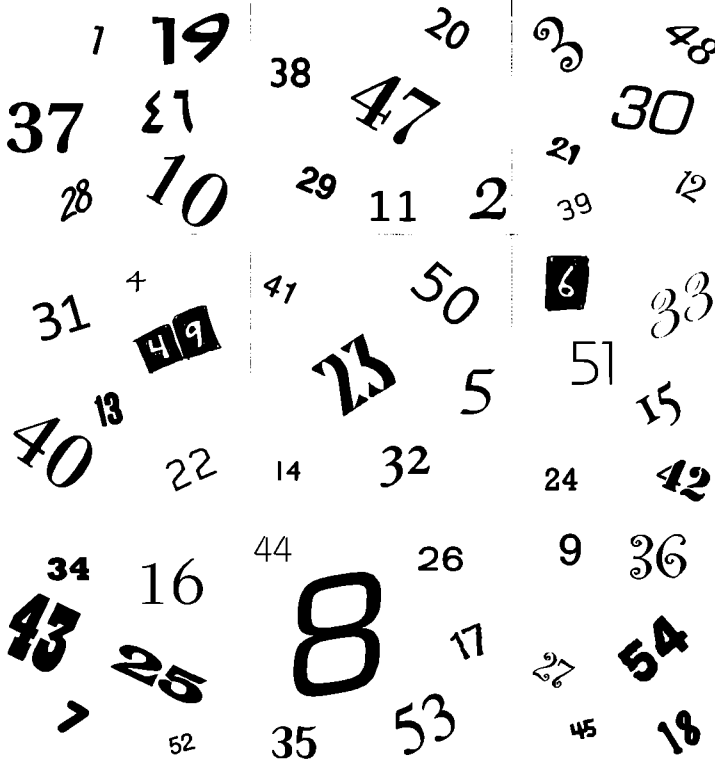
إن أردت أن تعرف الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة، فواصل القراءة فحسب فستتضح لك الأمور قريباً.

## ونعود إلى رسوماتنا

في هذه الصفحة تجد نفس الرسم الذي رأيته من قبل ولكن هذه المرة قمت بتقسيم المربع الكبير إلى تسعة مربعات متساوية. ولإيجاد الأرقام عليك اتباع النموذج أدناه، أي الرقم ١ في المربع رقم ١ والرقم ٢ في المربع رقم ٢ والرقم ٣ في المربع رقم ٣ والرقم ٤ في المربع ٤ وهكذا حتى تصل إلى المربع رقم ٩. ثم عد إلى المربع رقم ١ وكرر نفس النموذج.



أعط نفسك ١,٥ دقيقة هذه المرة أيضًا ولتركم رقمًا سيمنحك إيجادها. وعندما تنتهي، عد إلى صفحة ١٦. هل أنت مستعد؟ استعد انطلق ...





# المدرسة



# الأهمور العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها  
حول الدراسة والتعليم

١٠. لا تشاهد التلفاز وأنت تستذكر دروسك.  
"كاهي لي" ١٧.  
لونغ بيتش ، كاليفورنيا

١١. راجع أبحاثك قبل الامتحان.  
جيم باتو ١٨.  
تايبيه ، تايوان

١٢. ذاكر باجتهاد سعياً وراء المعرفة  
حتى إن لم تكن درجاتك هي الأعلى.  
دانيال نيلاهون ميزيجيبو ١٩.  
اديس ابايا ، اثيوبيا

١٣. كن متفتح العقل وتقبل كل وجهات النظر.  
"سولونجو" ١٦.  
اولان باتور ، منغوليا

١٤. كون أصدقاء مجتهدين.  
"جانيت" ١٧.  
لونغ بيتش ، كاليفورنيا

١٥. من المهم أن تشارك في الأنشطة المدرسية.  
"زيتا" ١٥.  
رام الله ، فلسطين

١٦. قم بعملك والله منه ! فإن لم تقم به فلن يؤديه أحد لك.  
بريما بالاسيامس ١٧.  
سبيلانجور ، ماليزيا

١٧. لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.  
"جيمس ارنولد" ١٧.  
ليبتون ، أوتا

١٨. لا تفرغ عقلك من المعلومات الجديدة.  
"أوسا يوتشياما" ١٧.  
يوكايتشي ، اليابان

١٩. المعرفة لا تكافئ الذكاء.  
"ماريو جوينيزبارادا" ١٩.  
ميكسيكو سيتي ، ميكسيكو



”نابليون“ : حسنًا، لا يوجد لدى أصدقاء..

”بيدرو“ : هل حاولت التعرف على أحد؟

”نابليون“ : لا، ولكن من سيقدم على ذلك؟ فأنا لا أمتلك أية مواهب.

”بيدرو“ : ماذا تفنى بذلك؟

”نابليون“ : أنت تعلم؛ مهارات غير عادية مثل الصيد بالقوس والنشاب أو اختراق أجهزة الكمبيوتر. فالجميع يريدون أصدقاء ذوي مهارات خارقة.

— نابليون ديناميت

لم أحب ثلاثة أشياء في مدرستي الثانوية – الواجب المنزلي والواجب المنزلي والواجب المنزلي. وأحببت شيئًا واحدًا فقط... الشعر. كان لدى أصدقاء عدة مهتمون بالشعر أيضًا وقد كتبنا قصائد خرقاء وتبادلتنا مع بعضنا لنرى من كتب القصيدة الأسوأ. وقد كتبت القصيدة التي رشحتني لتصدر قائمة القصائد الخرقاء عندما كنت في السادسة عشرة. وكان عنوانها عيد رأس السنة حيث كنت أشاهد مباراة كرة قدم مذاعة مع أخوي دافيد وستيفين. وقد جلسنا متراخين على أريكة والتمنا كميات ضخمة من الوجبات السريعة – كالبيتزا والشطائر المكسيكية ومشروب الصودا وغيرها من المأكولات الضارة بالصحة – وقد أصابني صداع شديد. ومع اقتراب نهاية اليوم غفونا ثم استيقظت بعد ذلك على إحساس غريب. وفوجئت بما أزعبنى فقد وجدت ساقى ملتصقة بساق ستيفن وكنا نحن الاثنين مرتدين سراويل قصيرة وكانت ساقانا ملتصقتين بفعل العرق. يا له من شعور مقزز. ألهمنى ما حدث لكتابة هذه القصيدة،

### للهيبة ودافئة

كنت أشعر كأنني ميت  
ويحصف الصداع برأسي  
وأمامي البيترا والهاتشو والدوناتس  
أيضا  
يتصعب العرق من قبهاننا ورائحة  
كريحة من أحذيتنا  
وفجأة شعرت بشيء، كدت أنقيا منه  
لقد لامست ساقك ساقى  
إنها للهيبة ودافئة

اشتركت في القليل من مسابقات الكتابة في المدرسة وأعتقد أنكم لن تندشوا – بعدما شاهدتم قصيدتي – إذا عرفتم أنني لم أربح أي جائزة. ولكني اكتشفت بداخلي موهبة في اللفة، وقد ساعدني هذا الاكتشاف على أن أقرر ما سأدرسه في الجامعة وما هي المهنة التي سأقنها في المستقبل. وهذا يأتي بنا إلى القرار الأول الأكثر أهمية في حياتك بأكملها؛ ما قرارك بشأن المدرسة وبشأن اتجاهك في الدراسة؟ لماذا تعد هذا القرار من ضمن القرارات الستة الأكثر أهمية؟ هذا أمر واضح، فمستواك في المدرسة خلال سنوات مراهقتك سيحدد مدى نجاحك في حياتك في الأعوام الخمسين المقبلة.

(بالمناسبة، ستجد في الصفحة السابقة قائمة بعشرة أمور ينبغي عليك معرفتها حول المدرسة. وهي نصائح بسيطة جمعتها من مجموعة من المراهقين من شتى أنحاء العالم أغلبهم في مرحلة سنوية متقدمة. وكل فصل يتناول إحدى هذه النصائح وأعتقد أنك ستستمتع بها).



وهذا القرار مثله مثل غيره من القرارات المهمة، فهو يهتل **مفترق طرق** فى حياتك.

يمكنك اتخاذ الطريق السليم - المكوث فى المدرسة وبذل قصارى جهدك فيها والاستعداد للجامعة والحصول على وظيفة، أو يمكنك اتخاذ الطريق الآخر - التسرب من المدرسة والتسكع والحصول على الفئات. إنه خيارك أنت.

نظرا لوجود العديد من الأمور للمناقشة فى هذا الفصل، فقد قسمته إلى أربعة أقسام. القسم الأول، البقاء فى الدراسة، وهو مخصص لمن يفكرون منكم فى التسرب من المدرسة الثانوية، وسأسى إلى إثنائكم عن هذه الفكرة. وفى قسم الاستمرار والكفاح سنتناول كيفية بقاء الدافعية والاجتهاد ومسيرة كل الضغوط والتقلبات والظروف اليومية المصاحبة للذهاب للمدرسة. وسنركز فى الذهاب إلى الكلية، على كيفية الاستعداد للحياة الجامعية والالتحاق بها، وتدبير المال للالتحاق بالكلية التى ستختارها، وفى النهاية سنتحدث فى العثور على الذات عن الوظيفة التى تطمح إليها عندما تتخرج.

## استبيان مدرسى

قبل المضى قدما أجب عن هذا الاستبيان المكون من عشرة أسئلة. فسوف يساعدك على تحديد الطريق الذى تسير فيه؛ لذا كن صادقا فى إجابتك. وكل فصل يحوى استبياننا مشابها.



نم	كلا البيت	ضع دائرة حول اختيارك			
٥	٤	٣	٢	١	١. أخطط للانتهاء من دراستى الثانوية.
٥	٤	٣	٢	١	٢. أخطط للحصول على مزيد من التعليم بعد الدراسة الثانوية.
٥	٤	٣	٢	١	٣. أعتقد أن التعليم الجيد ضرورة لمستقبل جيد.
٥	٤	٣	٢	١	٤. أذاكر دروسى بجد.
٥	٤	٣	٢	١	٥. أحصل على درجات مرتفعة.
٥	٤	٣	٢	١	٦. أمارس أنشطة خارج المناهج الدراسية فى المدرسة.
٥	٤	٣	٢	١	٧. أواظب على أداء واجبى المدرسى بالمنزل.
٥	٤	٣	٢	١	٨. أرتب مستويات الضغوط الواقعة على باستمرار.
٥	٤	٣	٢	١	٩. لدى القدرات على الموازنة بين المدرسة وأى شىء آخر أقوم به.
٥	٤	٣	٢	١	١٠. أقضى وقتا أفكر وأتأمل فى الوظيفة التى أريد أن أمتنها فى المستقبل.





كل سؤال من الأسئلة السابقة له ٥ نقاط، أي ٥٠ نقطة للأسئلة جميعها. اجمع ما أحرزته من نقاط لتعرف مستواك. وتذكر أن هذا ليس بامتحان فلن تراه في شهادة المدرسة فهو مجرد تقييم ذاتي لمساعدتك على التفكير في الخيارات التي تقدم عليها حالياً، لذا لا تقلق كثيراً بشأن النقاط التي ستحرزها.

أنت تسلك الطريق السليم، فواظب عليه )



أنت تتخبط بين الطريق السليم والطريق الآخر. عليك الاتجاه نحو الطريق السليم )



أنت تسلك طريق الخطأ. اهتم كثيراً بهذا الفصل )



## الاستمرار بالمدرسة والتهابرة عليها —



منذ عدة سنوات مضت، أجرى "والتر ميتشيل" - عالم النفس - تجربة على أطفال صفار وذلك في حرم جامعة ستانفورد، فجمع مجموعة من الأطفال في الرابعة من عمرهم حول منضدة على منتصفها طبق من حلوى الحطمي، وقال "ميتشيل" للأطفال إنه سوف يغادر الحجرة لبرهة فإن استطاعوا الانتظار حتى يعود فسوف يعطى كلاً منهم قطعتين من الحلوى وإن لم يستطيعوا ذلك فبإمكانهم تناول قطعة واحدة الآن. أي قطعة واحدة الآن أو قطعيتين فيما بعد. وكان هذا الاتفاق بينهم ثم غادر الحجرة.

- لم يستطع قليل من الأطفال مقاومة إغراء الحلوى وتناولوا قطعة من الحلوى فور مغادرته.
- قاوم البعض إغراء الحلوى لثوان قليلة قبل أن يستسلموا ويتناولوا القطعة.
- أخذ آخرون يتشممون الحلوى.
- وصل الأمر بأحد الأطفال إلى لعق حلواه.
- تمكن قليل من الأطفال من مقاومة إغراء الحلوى والانتظار. لذا غضوا أعينهم أو نكسوا رؤوسهم أو رددوا أغاني لأنفسهم أو لعبوا بعض الألعاب أو اختبأوا في ركن الحجرة أو ذهب بعضهم إلى محاولة النوم.

وعندما عاد "ميتشيل" أعطى الأطفال الذين انتظروا قطعتي الحلوى المستحقتين.

ثم تتبع الباحث بعد ذلك حياة كل من هؤلاء الأطفال إلى أن وصلوا إلى المدرسة الثانوية. وقد وجد على نحو لافت للانتباه أن أولئك الذين قاوموا إغراء الحلوى أحرزوا نجاحاً كبيراً في حياتهم بالمقارنة بأولئك الذين لم يستطيعوا الانتظار. فالضيق الأول كانوا أكثر انضباطاً وأكثر ذكاءً بانفسهم وأكثر شعبية وسط زملائهم ويمكن الاعتماد عليهم أكثر من غيرهم. كما أنهم أحرزوا نجاحاً كبيراً في دراستهم.



والآن ما هي العلاقة بين الحلوى وعدم التسرب من المدرسة؟ هي علاقة وثيقة هي الواقع. يمكننا تشبيه التسرب من التعليم بتناول الحلوى، فالحلوى ذات مذاق رائع حقا وستجد أن التسرب من المدرسة لذيق في بادئ الأمر أيضاً، فعلى سبيل المثال إن تركت المدرسة يمكنك العمل على الفور والحصول على المال لشراء شقة وستخلص على الفور من الصراع الناجم عن الواجب المدرسي والدرجات.

وفي المقابل فعندما تتسرب الآن من المدرسة فإنك بذلك ضحيت بقطعة الحلوى الأخرى وهذه صفقة خاسرة، قطعة الحلوى الأخرى ستصبح أهميتها بعد ذلك في شكل مهارات أقوى ووظيفة ذات دخل أفضل وسيارة أحدث وفرص أكثر لمساعدة الآخرين وسيكون لديك تقدير أكبر بكثير لما حققته في حياتك.

والآن فقد عرفت كل الأسباب التي تجعلك تبقى على الاستمرار في الدراسة وتواظب على الذهاب للمدرسة. ولكن هل فكرت في هذه الأسباب جيداً؟

شون، هل وضعت العلكة فقط في فمك؟

أحتفظ بها لوقت لاحق



هل تدرك أنك إن لم تكمل دراستك الثانوية فسيلكون جزاؤك أن نملئهم ملةذ ذات دخل بسيط طوال حياتك؟

لماذا؟ ذلك لأنك لن تتمتع بالمهارات المطلوبة للحصول على وظيفة تدر دخلاً أكبر. وقد عبرت إحدى المراهقات الصغيرات، وتدعى "يولاندا" عن ذلك بوضوح حيث قالت: "والدتي

تقول: ابدلي جهداً الآن واستريحي فيما بعد أو اركني إلى الدعة الآن وستدفعي ثمن ذلك فيما بعد وهي بذلك تعني أنني إذا ما أديت ما عليّ الآن بخصوص مدرستي ومذاكرتي فسأكون إنسانة ناجحة في المستقبل، أما إذا ما تساهلت في الأمور ولم أؤد ما عليّ الآن فسوف أدفع ثمن ذلك فيما بعد عندما تكون وظيفتي تقديم المأكولات في مطاعم ماكدونالدز".

فالحصول على ٨ دولارات إلى ١٠ دولارات في الساعة قد يبدو أمراً جيداً الآن ولكن فيما بعد لن يكون هذا مبلغاً كافياً، ثقب بكلامي وقارن هذا المبلغ بالمبلغ الذي يمكنك الحصول عليه إذا انتهيت من دراستك الثانوية أو حصلت على شهادة جامعية، واليك بعض المعلومات حول المرتبات حصلت عليها من جهاز إحصائيات العمالة. ورغم تفسير هذه الأرقام من عام لآخر إلا أن الفروق الواقعة بينها تظل قائمة.

## كم ستربح؟



٤ سنوات

خريج جامعي

٢٣,٢٢ دولار في الساعة



خريج ثانوي

١٤,٥٠ دولار في الساعة



متسرب من مدرسة

متوسطة

١٠,٢٢ دولار في الساعة



وان جمعت هذه الأرقام طوال فترة عملك (٤٠ عاماً تقريباً) فستجد الفرق أكثر وضوحاً.

### مدخراتك طوال فترة عملك

المتسرب من المدرسة الثانوية

٧٢٠, ٨٥٠ دولارًا

خريج المدرسة الثانوية

١,٢١٢,٦٤٠ دولارًا

الخريج الجامعي

١,٩٤٨,٩٦٠ دولارًا

علاوة على ذلك إن تسربت من التعليم، فقل وداعاً للأبد لأي من الوظائف المرموقة التالية حيث إن جميعها يتطلب شهادة إتمام التعليم الثانوي على الأقل وعادة ما تتطلب بعض الدراسة الجامعة أو خبرة عملية.

ممرضة معتمدة	عامل نظافة	فني كمبيوتر
مصمم إعلانات	فني معمل تحليل	فني أسنان
فني سيارات	فني هندسي	مدير فندق
معلم	موظف حكومي	مساعد إداري
مهندس	ضابط شرطة	محاسب
صيدي	مندوب تأمين	صحفي
موظف استثمار بنكي	متخصص غذائيات	محلل نظم
مدير علاقات عامة	طبيب بيطري	مصمم جرافيك
طبيب	محام	وكيل عقارات
أستاذ جامعي	عالم	مهندس معماري
رجل دين أو وزير	طبيب نفسي	اقتصادي
محلل سياسي	طبيب بيطري	طبيب أسنان
سمسار في بورصة الأوراق المالية	مستشار إداري	جيولوجي

## الزوجة والأطفال

إذا تركت المدرسة الثانوية ستشعر للوهلة الأولى بأنك قادر على بناء حياتك. ولكن مع ازدياد احتياجاتك أو إذا قررت الزواج وتكوين أسرة فستجد أن وظيفتك عاجزة عن تلبية ما تحتاج إليه. ويوضح "جريج بايرون" - أحد الكتاب المتخصصين في شؤون المراهقين - هذا الأمر. "حين تغادر منزلك للمرة الأولى، فمن الأرجح أنك ستعيش حياة صعبة - ومع رفقاء في السكن. لكن سيصيبك الاشمئزاز من رفقاء السكن سريعاً وسترغب في أن تتمتع بخصوصية مكان أفضل تعيش فيه وسيارة أحدث والحصول على إجازات وشراء لعب حديثة، ثم ستقع في الحب وتزوج وتنجب أطفالاً، حينها ستحتاج إلى تلبية احتياجات الأطفال ومنزل جميل يسعكم أيضاً.



إليك جدولاً يوضح النقود التي ستحتاج إليها إن كنت تعيش بمزردك (غير متزوج)، أو تزوجت وأنجبت طفلاً أو اثنين (لديك أسرة) :

### ميزانيتك الشهرية

متزوج	غير متزوج	النفقات
٩٠٠	٤٠٠	السكن (شقة أو منزل خاص)
٣٠٠	١٠٠	المرافق (كهرباء، مياه...)
٥٠٠	٣٥٠	السيارة والبترين والصيانة
٩٠٠	٢٠٠	الغذاء ومتطلبات المنزل
٥٠٠	١٥٠	الملبس والهدايا
٥٠٠	٣٥٠	التأمين (على الحياة، السيارة، الصحة)
٣٠٠	١٠٠	الترفيه
٣٠٠	١٠٠	المدخرات
٤,٢٠٠ دولار	١,٧٥٠ دولار	إجمالي الميزانية الشهرية

"وأنت لا تستطيع الحصول على هذه المبالغ من المال من خلال العمل على آلة تسجيل المدفوعات النقدية أو العمل كنادل - الوظائف التي يحصل عليها طلبة المدرسة الثانوية.

ولكنك تحتاج إلى ما هو أفضل، فللوهاء بالميزانية السابقة أنت تحتاج إلى الحصول على ١٥ دولاراً في الساعة إن كنت غير متزوج. لكن عندما تتزوج وترزق بأطفال يتطلب الأمر مبلغاً أكبر بكثير من المال. فستحتاج إلى مكان... ليسكنوا فيه، وسترغب في أن تكون رب أسرة صالحاً، فأنت قطعت وعداً بذلك. فأنت لم تدرك أن حفاضات الأطفال تكلفك يومياً أكثر من غذاء الطفل. لذا يجب على الأبوين أن يعملوا ويحصل كل منهما على ١٨ دولاراً في الساعة لإعالة الأسرة عند هذا المستوى. وإذا كان دخل أحدهم أقل، فعلى الآخر أن يحصل على دخل أكبر لتعويض هذا النقص".

كيف انتهى بي الحال إلى هذا الوضع؟



"وإن لم تمتهنوا وظائف تدر ربحاً جيداً فستعيشون جميعاً فقراء. وستلازمك حجة أنك لا تملك مالا مما سيجعل الناس تنفض عنك وسرعان ما ستجد نفسك معدماً. ثم سكتب شيكات بدون رصيد يكلفك البنك نظير كل منها ٢٠ دولاراً، وستبدأ في الشجار حول المال وما كان هذا مقدراً أن يحدث أبداً! ستنظر إلى الآخرين الناجحين في حياتهم وتقبطهم لأنهم اتخذوا قرارات أفضل بخصوص وظائفهم. لن نتحدث عن هذا ولكنك ستشعر به، حين ترى أنت وزوجتك أن أصدقاءكم يملكون منازل أفخم وسيارات أحدث. من كان يعتقد أن المال سيشكل هذه المشكلة الضخمة؟"

ولكن هل ينجح بعض المتسربين في حياتهم؟  
القلة القليلة هي التي تنجح في حياتها. ولكن الأمر أشبه بالمقامرة وجميع الاحتمالات ضدك فلم تغامر؟



## إليك الحقائق على أرض الواقع

- يمضى المتسربون وقتاً طويلاً عصبياً في إيجاد وظائف والاحتفاظ بها.
- ٥٠٪ من المتسربين بلا عمل.
- كثيراً ما يعرف المتسربون أنهم أناس لا ينجحون أعمالهم.
- كثيراً ما ينتقل المتسربون من وظيفة لأخرى بدلا من البقاء في مهنة واحدة للمستقبل.
- لا يتم ترشيح المتسربين إلى الوظائف التي تدر دخلا كبيرا حتى إن كانوا مؤهلين لهذه الوظائف.
- وضي أغلب الدول لا تكفي شهادة إتمام التعليم الثانوي. ويقول "فلاد" مراهق من روسيا: "في روسيا اليوم أنت لا تساوي شيئاً تقريبا إن لم تكن تحمل شهادة جامعية. فلن تجد وظيفة بدونها".

ولى أن أتخيل الإعلان التالي:

**؟ انظر اليوم !!!**  
ان كنت تريد...

\* أن تصبح معديما  
لبقية حياتك

\* وأن يلتصق بك  
لقب سيئ  
طوال حياتك

\* وأن تعيش على  
المعونات  
الحكومية

**كن متسربا**  
من التعليم الثانوي!







## تغيير النهج السلوكي الهوارث

كثيراً ما يكون السبب الرئيسي لدفع المراهق إلى التسرب من المدرسة هو أن شخصاً آخر قام بذلك بالفعل. فقد تكون والدته أو والده أو أقرباؤه أو كثير من أصدقائه تركوا المدرسة. وربما لم يكمل أحد في أسرته دراسته الثانوية أو لم يلتحق بالجامعة، فلم ينبغى عليه هو فعل ذلك؟ نرث أحيانا عادات أو أنماطاً سيئة تنتقل من جيل إلى جيل. فعلى سبيل المثال إذا كان والدك مدمناً للشراب هناك احتمال كبير أن يكون والده مدمناً أيضاً. وتطبق نفس القاعدة على التحرش بالأطفال وتعاطي المخدرات والفقر والتسرب من التعليم. ولهذا السبب كثيراً ما تنتقل الأسرة المتعثرة خصائصها إلى أطفالها.

والخبر السعيد لك أنك لديك الاختيار. فلديك القدرة على إحداث التغيير في تلك القاعدة ويمكنك أن تكون قائد التغيير في نسل أسرتك. بمقدورك منع هذه العادة السيئة من التسلسل إليك وتنتقل على حساب العادات الحسنة إلى أولادك وإلى أولاد أقبانك. **ألن يكون أمراً رائعاً أن تكون أول فرد في أسرتك يذهب إلى الجامعة وتنتقل هذا النمط السلوكي إلى أولادك وأحفادك؟**



أتذكر حديثي مع "سافتا" والتي رغبت في تغيير النمط السلوكي الذي ورثته، فتقول "سافتا"، لي أصدقاء تسربوا من المدرسة الثانوية. أحدهم يعمل معي في مطعم ماكдонаلدز قد رسب في الامتحانات لمدة ثلاث سنوات، وكان في العشرين من العمر وما زال في السنة قبل النهائية. نظرت إليه وأدركت على الفور أنني لا يمكن أن أكون مثله. لن أعمل لدى وينديز أو ماكдонаلدز لبقية حياتي، ولا أريد أن أكون مثل أبي وزوج أمي. لا أريد أن أستعرض ماضي وأقول: "يا ليتني قمت بهذا، يا ليتني قمت بذلك".

قرارك بالاستمرار في المدرسة قد يكون أصعب أمر تقدم عليه في حياتك، فقد تعاني من اضطرابات أسرية ولا يدعمك أحد فعلياً في منزلك من أجل النجاح في المدرسة. يساورك شك بالغ في نفسك وخوف من عدم قدرتك على الخوض في أمر ما، وقد تكره ذهابك إلى المدرسة حتى ليوم



آخر. ولكنى أعدك بأنك ستكون ممتنا لنفسك للأبد إن تابرت واستمرت في ذهابك إلى المدرسة. لن يكون الأمر يسيراً ولكنه يستحق بذل جهد، فقطعنا الحلوى اللتان تحصل عليهما غداً أفضل من قطعة الحلوى التي ستتناولها اليوم.

## ضع في الفراغات التالية أول كلمة تخطر على ذهنك —

لا تفكر كثيراً. دُون ما تريده فحسب أو اكتب ما يرد إلى خاطرك،

المعلمون؛

النحو،

الواجب المدرسى؛

تقارير المدرسة؛

الاختبارات؛

مشرفات الغداء؛

لقد قدمت هذا الاستبيان البسيط إلى مجموعة من المراهقين وحصلت على إجابات مثل،

النحو، صعب

تقارير المدرسة، يوم الحساب

مشرفات الغداء، الأيدي الهقززة

المعلمون، لسجانون

الواجب المدرسى، الهوت

الاختبارات، بلشعة

وماذا عنك؟ عندما تفكر في المدرسة وما فيها، هل تتكون لديك اتجاهات إيجابية أم تشعر بالاشمئزاز؟ وهذا الأمر يختلف من شخص لآخر، ولكن هناك أمراً واحداً مشتركاً بين المراهقين جميعاً، كل مراهق يواجه الصعاب بشكل أو بآخر. فمتى كنت في المدرسة كرهت الضغوط الواقعة على الاختبارات المقننة وتسلق الحبال في صالة الألعاب الرياضية.

وثمة كثير من التحديات التي تواجهك في المدرسة والتحديات الأربعة التي سمعتها من الفالبية

هي،

١ "أعاني الكثير من الضغوط".

٢ "على الكثير من المهام والوقت المتاح قليل".

٣ "لا أكثرث للأمر".

٤ "لا أبلى بلاء حسناً في المدرسة".

والخبر السعيد أن هناك علاجات فعالة للتأثير لهذه التحديات، لذا دعونا لكي نلقى نظرة على كل

منها.

## التحدي الأول: "أعينتى الضغوط الواقعة على"

سألت بعض المراهقين، "أى أمر فى المدرسة تجده الأكثر إثارة للضغوط؟"  
إليك ما قالته القلة،

”الضغط الذى يفرضه علينا الهجوع عموماً للحصول على الدرجات  
أعلى الدرجات وعواقب عدم الحصول على تلك الدرجات“ .

”يعطى المعلمون قدراً كبيراً فى الحصة الواحدة، فى يوم الأحد  
كان لدى أربعة اختبارات، وينبغى على المعلمين تنسيق كم المادة  
العلمية والاختبارات“ .

أهلاً الآباء فى  
أبنائهم

## ”التفاضل والتكامل مادة عسيرة“ .

”التنافس بين الطلاب“ .  
”المعلمون عتيقو الطراز ذوو النصوص الرتيبة“ .

”يتراكم على كل شىء ويتداخل من تهرينات كرة القدم إلى مباريات كرة السلة  
إلى الواجب المدرسى. لا يوجد مفر من شىء بلا نهاية. استراحة صغيرة ستعقدك  
عما تقوم به أياها. فإن لم تؤد الواجب المدرسى للرياضيات يوماً ما فستجد فى اليوم  
التالى فروضاً أكثر من الرياضيات عليك تأديتها“ .



الأمر المضحك أنك عندما تنتهى من الدراسة فى  
المدرسة لا تختفى الضغوط فجأة. فكل ما فى الأمر أن  
الضغوط تغير شكلها فحسب. فبدلاً من الشعور بالضغوط  
جاء المدرسة ستشعر بها نتيجة للفواتير والأطفال  
والعمل، تعلم كيف تتعامل مع هذا. كيف؟  
عليك شحن طاقتك بانتظام.

### اشحذ الهمشار

”فى حال وقوع حادثة طائرة ستسقط أقنعة الأكسجين  
من السقف. أولاً، ضع القناع على فمك ثم ضعه على فم  
الشخص أو الطفل الجالس بجوارك“ . هذا ما تقوله المضيفة  
الجوية على الطائرة. وكثيراً ما تخيلت المشهد وأنا فى الطائرة  
مرتدياً قناع الأكسجين وأتنفس بملء صدرى ويجوارى طفل فى  
الثانية يلهث طلباً للهواء، إنه أمر بالغ الأثانية.  
كلما فكرت فيما تقوله المضيفة الجوية اتضح لك صحة  
الأمر، فليس بمقدورك فعل الكثير لمساعدة شخص آخر إلا





إذا كنت أنت نفسك تتنفس، ولهذا لا ينبغي لك أن تشعر بالأنانية لاستغراقك وقتا لتجديد أفضل ما وجدته يتساير معك. فإن أثقلت كاهلك كثيرا ولمدة طويلة وآثرت دوما الآخرين على نفسك، ففي نهاية الأمر سيصيبك الإنهاك التام أو تصبح مرتعا للضغوط وحينئذ لن تكون شخصا طبيعيا. عليك ألا تستغرق وقتا طويلا في شحذ قدراتك وعليك سد النقص في المحاور الأربعة التي تشكلك، الجسم (البدني) والقلب (العلاقات) والعقل (العقلي) والنفس (الروحاني).  
أجر هذا الاستبيان البسيط لتقييم مدى شحذك لقدراتك.

## استبيان شحذ القدرات



نم	كلا البيتا	ضع دائرة حول اختيارك	
٥	٤ ٣ ٢ ١	أتناول طعاما صحيا وأحصل على قدر كاف من النوم ولا أضغط على نفسي وأمارس التدريبات الرياضية بكثرة. وأحافظ على شكل وتناسق جسمي.	<b>الجسم</b> 
٥	٤ ٣ ٢ ١	أبذل جهدا لتكوين أصدقاء وأن أكون صديقا صالحا. أقتطع وقتا لعلاقاتي المهمة. وأنخرط في العديد من الأمور.	<b>القلب</b> 
٥	٤ ٣ ٢ ١	أبذل قصارى جهدي في المدرسة وأشعر أنني أتعلم أشياء جديدة كل يوم. أقرأ كثيرا وأمارس هوايات.	<b>العقل</b> 
٥	٤ ٣ ٢ ١	أقضي وقتي في خدمة الآخرين وأستغرق وقتا في التفكير بعمق في الأشياء من حولي. أجد نفسي روحانيا على نحو منظم (مثل، الكتابة في يومياتي أو التمشي في البرية أو الصلاة أو قراءة الأدب الملهم أو عزف الموسيقى).	<b>النفس</b> 

هل تولى كل محور الاهتمام الذي يحتاج إليه. إن حصلت على درجة ٢ في استبيان القلب فربما تحتاج إلى قضاء وقت أكثر مع الأصدقاء وأسرتك؟ وإن حصلت على ٣ في استبيان الجسم فأبطن قليلا من وقعك وابدأ في الاهتمام بنفسك. فهذا الأمر مثل إطارات السيارة إن كان أحدها غير مضبوط ستبلى الإطارات الثلاثة الأخرى. فعلى سبيل المثال من العسير الاجتهاد في المدرسة (شأن عقلي) بينما أنت منهمك (شأن جسدي)؛ والعكس صحيح فإن كنت متصالحا مع نفسك ولديك الدافعية الكافية (شأن نفسي) سيكون من اليسير للغاية أن تكون صديقا صالحا (شأن قلبي) وأن تبذل قصارى جهدك في المدرسة (شأن عقلي).

ثمة كثير من الطرق لتقليل الضغوط عن طريق شحذ القدرات. واليك ما قاله لي بعض المراهقين عندما سألتهم عن كيفية تعاملهم مع الضغوط.



- "أمارس العدو، فهذه الرياضة تعطيني منظورا أفضل لرؤية مشكلاتي وتساعدني على إيجاد حلول لها".
- "أخصص لنفسي ساعة؛ لأشعر فيها بالأسف على نفسي وأبكي لطرد الضغوط".
- "أخذ حماما وأقرأ دفتر يومياتي وأنا م".
- "أعب الكرة".
- "أمارس رفع الأثقال لإطلاق مادة الإندورفين في جسمي".
- "مساعدة الآخرين أمر يساعدك على نسيان مشكلاتك الخاصة".
- "أخرج من المنزل فحسب".

## الهشى وترنحا



دعنا نذهب مباشرة إلى إحدى المشكلات الجسم المتعلقة بالجسم... النوم. تشير الأبحاث إلى أن الحرمان من النوم يؤدي إلى الاكتئاب وانخفاض الدرجات في المدرسة ووقوع الحوادث والمشكلات العاطفية. عليك الاعتراف بأنك عندما تكون متعبا فإنك تضخم الأمور وتعطيها أكبر من حجمها الطبيعي. فالتعليق السخيف الذي يبديه شخص ما حول طريقة تصفيف شعرك قد يبدو هجاءة إهانة لا تفتقر أو أن امتحان التاريخ الوشيك أكبر من قدراتي. هذا ما يحدث عندما تمشى مترنحا.

ستختلط عليك الأمور وتبدأ في التكبير بشكل خاطئ. إليك أربع نصائح للنوم،

١. احصل على القدر الذبح تحتاجه. ينام غالبية المراهقين لمدة ٧ ساعات تقريبا فقط خلال الليل والبعض ينام أقل من ذلك. ولكن ذهب كل الخبراء إلى أنك تحتاج إلى ما بين ٨,٥ ساعة و٩,٢٥ ساعة من النوم يوميا. عليك معرفة مقدار النوم الذي تحتاجه لتكون في أفضل حالاتك وأن تدرك أيضا متى تستيقظ ومتى تذهب إلى فراشك. تذكر أن النوم هو غذاء المخ.

٢. نر مبكرا. تستيقظ مبكرا. لا يمكنني إثبات ذلك ولكني أعتقد أن هناك حكمة في المقولة القديمة "نم مبكرا واستيقظ مبكرا وستحقق الصحة والثروة والحكمة"، ويرى بعض خبراء الصحة أن ساعة من النوم قبل منتصف الليل تكافئ ساعتين من بعد منتصف الليل. وهذا يدل على وجود شيء سحري حيال النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا.

٣. كن وتلتها مع نفسك. فعلى سبيل المثال إن كنت تنام الساعة ١١,٠٠ مساء في غالبية أيام الأسبوع، فلا تذهب إلى فراشك الساعة ٣,٠٠ صباحا في ليالي الجمعة والسبت وتستغرق في النوم حتى الظهر. فالاستغراق في النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع قد يربك تماما عندما تحاول العودة إلى مواعيدك المعتادة. ألم تسمعي أقول أنك لا ينبغي أن تسهر حتى ساعات متأخرة من الصباح في عطلات نهاية الأسبوع، ولكن لا تقس على نفسك. حافظ على مواعيد نومك في إطار زمني لا يزيد على ساعتين.



٤. استرخ قبل النوم. بدلا من تجرع كميات كبيرة من الكافيين قبل ذهابك للفراش حاول الاسترخاء. خذ حماما أو اكتب في دفتر يومياتك أو اقرأ مجلة فكاهية. فالتقليل من الاسترخاء قبل النوم يصنع فرقا كبيرا.

وهذه النصائح ليست قواعد مفروضة ولكنها إرشادات فحسب، فستكون هناك أوقات ترغب فيها في السهر مع أصدقائك وأوقات ستضطر فيها إلى السهر لإنجاز واجبك المدرسي، أو ربما تضطر إلى العمل وأنت تذهب إلى المدرسة لمساعدة أسرتك ولن تحصل على قدر النوم الذي ترغبه. وإليك ما أرمي إليه: ابذل قصارى جهدك وكن معتدلا حسيفا. فإن كنت تشعر بالاكئاب أو بالاضطراب أو بالفضوط فستجد أن العلاج الذي تحتاجه هو ساعات ثابتة من النوم ليلا فحسب.

## التحدي ٢: "على الكثير من الهام والوقت المتاح قليل!"

يقول أحد المراهقين: "أنا مشغول بحق، فأنا أقوم بكل شيء تقريبا؛ فأنا مشترك في فرقة موسيقية وعضو في فريق كرة الريشة وأتلقى تدريبا لقيادة السيارات وأعمل في مهنتين وأعطي درسا خصوصيا كل أسبوع. وأنا مشترك في خمسة نواد هنا في المدرسة وأتلقى مجموعة من دروس فصول المتفوقين".

هناك أشياء كثيرة ووقت قليل. كيف يمكنني القيام بكل ذلك؟ بمقدورك القيام بكل ذلك أو أغلبه على الأقل إن كنت أكثر حرصا بشأن تنظيم الوقت، فكما قال بينيامين فرانكلين:



ألن يكون شيئا عظيما إن كان اليوم ٢٥ ساعة؟ فكر ماذا كنت ستصنع بسبع ساعات إضافية في الأسبوع. حسنا، أتدري؟ أراهن أنك تبعد من سبع ساعات إلى عشرين ساعة على الأقل أسبوعيا ولا تدرك حتى ذلك. ولأثبت لك كلامي قم بتحرى الوقت الذي تبده في أربعة أشياء محددة، واملأ الفراغات في كل نقطة على حدة.



## مستقصى الوقت



الساعات التي بإمكانك  
توفيرها كل أسبوع

الساعات التي قضيتها  
في هذا النشاط في  
النسبوي الهلضي

### رسم النشاط

الإقلال من مشاهدة التلفاز

قلل من مضيعة وقتك الشخصية

( مضيعة وقتي الشخصية : \_\_\_\_\_ )

قل دلا، وأنت تبتسم

( الأنشطة الأقل أهمية، \_\_\_\_\_ )

كف عن التسويف

### إجهالي الساعات

#### الإقلال من مشاهدة التلفاز

التلفاز أكبر مضيع للوقت وهو حجة المتخلفين في أداء واجبهم. بعض المشاهدة لا تضر ولكن الإكثار من المشاهدة أمر مبيد للوقت تماما.  
هل تعلم أن المراهق الأمريكي النموذجي يشاهد التلفاز ٢١ ساعة في الأسبوع؟ ثم يعودون ويتذمرون ويقولون انهم لا يملكون وقتا لفعل شيء.

**مستقصى الوقت:** فكر في الأيام السبعة الماضية. أضف الوقت الذي استغرقته في مشاهدة التلفاز أو الأفلام خلال هذا الوقت بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع وكن أميناً في أرقامك ودون في فكرة تقصى الوقت تحت "الساعات التي قضيتها في هذا النشاط في الأسبوع الماضي". والآن، كم ساعة يمكنك اقتطاعها دون التعريف، في أمر تفعله؟ دُون هذه الساعات تحت "الساعات التي بإمكانك توفيرها كل أسبوع".



#### قلل من مضيعة وقتك الشخصية

كلنا نتكاسل بعض الوقت كما في المربع ٤ لتبديد الوقت بانتظام ونستغرق وقتاً في مضيعة الوقت الشخصية، وهي تختلف من شخص لآخر. وقد يكمن تبديد الوقت في مكالمات هاتفية مطولة أو إرسال الرسائل النصية أو لعب "البلاي ستيشن" أو جهاز ألعاب "إكس بوكس" أو التسوق أو وضع الزينة أو إعادة ترتيب حجرتك أو قراءة المجلات. وأنت تحتاج وقتاً للاسترخاء وترتيب أوضاعك ولا أقول التخلص من مضيعة وقتك الشخصية بل قلل منها فحسب، وأعرف فتى يدعى "مايكل سين" يبلغ من العمر ١٦ عاماً يقضى ساعتين أو ثلاثاً يومياً في شراء وبيع الأحذية على موقع "eBay". وأنا متأكد أن بإمكانه تقليل هذا الوقت إلى النصف دون تأثر العمل.

**مستقصى الوقت:** دُون مضيعة وقتك الشخصية في مستقصى الوقت. والآن فكر في الأيام السبعة الماضية وسجل الوقت الذي بددته في هذا المضيعة. ثم سجل الوقت الذي يمكنك توفيره من خلال تقليل الوقت المستغرق في هذا المضيعة دون مشقة.





## قل لا وأنت تبنتس

المربع ٣ هو مكن الخطورة، فهو مكان الشخص الذى ينقل كاهله (انظر أجزاء الوقت الأربعة). فانطلاقاً منك فى إسعاد الجميع وعدم تفويت أى شيء، فأنت تقول "نعم" لأى شيء وتنقل كاهلك. وأنا مع الانخراط فى ممارسة الرياضة وارتياح النوادى والأنشطة خارج المنهج، ولكن لا تكتر من هذه الأشياء. وأول أمر يستحق النظر إليه هو عمك. فحوالى ثلثى طلاب المدارس الثانوية فى الولايات المتحدة يعملون فى وظائف خلال العام الدراسى. أسأل نفسك، هل أحتاج فعلاً إلى العمل أثناء دراستى؟ وبالطبع يضطر بعض المراهقين للعمل لمساعدة أسرهم. حسناً، ولكن لا يحتاج كثيرون إلى ذلك. فالتنقود القليلة التى تكسبها من أجل الملابس أو غير ذلك ستكلفك الكثير إن أثر ذلك على أدائك فى المدرسة.

جونسون، ربما تكون مشغولاً جداً



أحب ما يقوله المؤلف والمعلم "توم لافيس" حيث يقول، "يزعم البعض أن العمل يعلم المسؤولية وكيفية التعامل مع الواقع من حولنا. ولكنى أعتقد أن هناك طريقة أفضل لتعلم المسؤولية، ألا وهى حضور الفصول الدراسية الأكثر صعوبة وإنجاز

التكليفات بسرعة وكفاءة، لذا يا ترى من هذا الشخص المعد على نحو أفضل للحياة، شخص ماهر فى الرياضيات والعلوم، أم شخص ماهر فى تقليب شرائح اللحم والعمل على آلة تسجيل النقود فى المحال التجارية؟".

أسأل نفسك، "هل أقوم بأمور كثيرة جداً؟" فإن كنت منحرفاً فى الكثير جداً من الأنشطة وأصبحت حياتك خارج السيطرة، تخلص من الأنشطة الأقل أهمية وركز على الأنشطة الضرورية القليلة. ابدأ فى قول "لا"، وقلها وأنت مبتسم كما تعلمت "إليزابيث" من مدرسة "هيلارد داربى" الثانوية أن تفعل.

ذات مرة طلب منى أحد المدرسين أن أراجع شريط فيديو دراسياً ولكنى كنت لا أعرف شيئاً حول مراجعة الشرائح، فاضطرت فى النهاية إلى إخباره أنى لا أستطيع القيام بذلك. وكان الأمر صعباً على أنى لم أريد أن أبعد غير مسبوقة. فقد كان موقفنا اضطررت فيه إلى أن أقول "لا".

وعليك ببساطة أن تفعل القليل وتنجزه بنجاح بدلاً من فعل الكثير من الأمور بدرجة أقل فى الجودة.

**مستقصى الوقت:** اختر نشاطاً فى ذيل قائمة أولوياتك تزاوله بانتظام وسجله فى مستقصى الوقت.

سجل عدد الساعات التى تبددها فى هذا النشاط خلال الأيام السبعة الماضية بما فيها عطلات نهاية الأسبوع. والآن سجل عدد الساعات التى تعتقد أن بإمكانك توفيرها إذا امتعت أو خفضت من ممارستك لهذا النشاط.



## توقف عن التسويف

كان لمدى وأنا وأخى سيارة حديثة من طراز "هوندا أكورد" فى المرحلة الثانوية، وذات يوم أصاب الفرامل عطب ما وكان ينبغى أن أخذ السيارة إلى الصيانة. ولكنى أرجأت الأمر حتى بدأت الفرامل



فى إصدار أصوات مخيفة. وفى النهاية أخذتها للصيانة ولكن بعد أن أصاب العطب القرامل بالكامل. واستغرقت الصيانة عدة أيام وكلفتنى مبلغا كبيرا من المال، يقدر بحوالى خمسة أمثال المبلغ الذى كنت سأدفعه إن أجريت الصيانة وقت بداية العطب. وكل ذلك بسبب أننى أجلت لقد ما كان ينبغى على عمله اليوم.

فدائما ما يكلف التسويف الكثير من المال والوقت فى النهاية، سواء كان التسويف فى إعداد بحث أو تقديم اعتذار أو التقدم للحصول على وظيفة فى الصيف، واليوم أحاول اتباع شعار القائل، "متى كانت لديك مهمة عليك أداءها، اسأل نفسك سؤالين، إن لم أجزها اليوم فمتى؟ وإن لم أجزها أنا فمن سيجريها؟".

هل لديك عادة إرجاء الأمور حتى اللحظات الأخيرة؟ أى عدم القيام بأى شيء لعدة أسابيع ثم الانتكباب طوال الليل على المذاكرة عشية الامتحان؟ هل يفلح هذا الأمر؟ ربما يفلح على المدى القصير. هل عملت قبل ذلك فى مزرعة؟ هل يمكنك إرجاء العمل فى المزرعة حتى اللحظات الأخيرة؟ هل يمكنك أن تزرع محصولك فى الربيع وتتكاسل عن العمل فى الصيف ثم تنشط فى الخريف لزراعة المحصول؟ لا أعتقد ذلك.

فالحياة - على المدى البعيد - مثل المزرعة وليست مثل المدرسة. ستزرع ما حصدت. أعتزف بأننى كنت مسوفا محترفا فى المدرسة الثانوية، فقد اعتدت إرجاء المذاكرة والانتكباب عليها عشية الامتحان والحصول على درجات جيدة. ولكنى لم أحتفظ بكثير من المعلومات. وأنا أطلق على ذلك "الشراهة الأكاديمية" أى الحفظ ثم النسيان، الأكل بشراهة ثم الإصابة بإسهال. وعندما التحقت بالجامعة وتركت المدرسة اضطررت إلى تعويض سنوات الإرجاء حتى اللحظات الأخيرة. ففى مواطن كثيرة لم أعوض الأساس المفقود وأنا فى شدة الندم على ذلك.

ثمة علاج للتسويف، يطلق عليه "سارع بإجراء هذا". (شكرا "نايك"). واضب على استذكار دروسك ولا تدع الأمر يخرج من يدك. اذهب إلى المربع ٢ (المقسم إلى أولويات) واغرس لديك عادة التخطيط.

وأنصح باستخدام مفكرة للتخطيط من نوع ما وكثير من المدارس توزع هذه المضكرات على طلابها. إن لم تحصل على واحدة من المدرسة فاشتر واحدة، إذن فلن تكلفك الكثير ويمكنك الحصول على واحدة منها من أى محل أدوات مكتبية أو متجر يعلن عن خصومات. اشتر مفكرة موضعا بها أشهر العام وبها مساحة للملاحظات الأسبوعية واليومية. أو يمكنك تجريب مفكرة إلكترونية.

أطلقت "بريدجيت" - طالبة فى السنة النهائية فى المرحلة الثانوية فى "جوليت" بـ "إلينوى" والبالغة من العمر ١٧ عاما - على مفكرتها "الصديقة الصدوق".

أكبر تحد لى هو تدبير وقت كاف لإتيان كل شيء، لذا أستخدم مفكرة وهى صديقتى الصدوق. فهى تساعدنى على ترتيب أفكارى لأتنبأ لشخص كثير النسيان. لكن مع استخدام المفكرة يمكنك كتابة أى شيء فيها. وقيل عودتك إلى المنزل من المدرسة ما عليك إلا إلقاء نظرة واحدة فى المفكرة وتعرف كل ما ينبغى عليك بقية اليوم.

لم أستخدم المفكرة فى عامى الدراسى الأول ولكن فى عامى الدراسى الثانى كان لدى فصل دراسى فى مادة الأحياء يدرسه لنا معلم اعتبره الجميع أفسى معلم للعام الخامس على التوالى. فاضطررت إلى استخدام مفكرة لأنه يطلب منا





تكليفات كثيرة. وأنا أعنى بذلك مفكرة تضم كل شيء تبدو من ضخامتها أنها لن تنفعك، ولكنك إن استخدمتها بطريقة صحيحة، فسوف تستفيد منها.

وما إن تحصل على مفكرتك، دوّن فيها كل شيء، الامتحانات الوشيكة ومواعيد تسليم الأبحاث وعطلات المدرسة والإجازات الرسمية والألعاب التي ستمارسها وأعياد الميلاد والمناسبات الأسرية المهمة وغير ذلك.

فتدوين هذه الأشياء سيضعك في حالة سكون عقلية؛ لأنك لن تضطر إلى تذكر كل شيء. ثم - في بداية كل أسبوع - استعرض ما سيحل خلاله. ولا تنتظر حتى اللحظات الأخيرة للأعداد لامتحان أو كتابة بحث. باشّر الأمر مبكراً حتى تقل صعوبته تدريجياً.

**مستقصى الوقت:** دوّن عدد الساعات التي تعتقد أنك قضيتها الأسبوع الماضي في تمويص الأمور التي أراجأتها سابقاً (أمثلة: إعادة علاقة أهملتها أو عمل تحف مقلدة أو القيام بعمل إضافي لحاجتك إلى المال أو إصلاح جهاز لم تعتن به أو الشفاء من مرض نشأ جراء سقوطك على الأرض). والآن سجل عدد الساعات التي تعتقد أنك تستطيع توفيرها كل أسبوع إن أقلعت عن التسويف.



والآن أضف المجموع في عمود "الساعات التي يمكنني استقطاعها كل أسبوع" واعرف نتيجة ذلك. هل وصل المجموع إلى ٧ ساعات؟ أم أكثر؟ أم ليس هذا مدهشاً؟ وكنت تعتقد أنه لا يوجد لديك وقت كاف. كل منا لديه ١٦٨ ساعة كل أسبوع ليقضيهما كيفما يشاء. وقد كتب "مايكل ألنشور"، "الأمر السين في الحياة أن الوقت يمر بسرعة، ولكن الأمر الحسن أنك المتحكم فيه".



### التحدي ٣: "أنا لا أبالي بالدهر".

هل قال لك أحد من قبل: "أداؤك المدرسي ضعيف. فإن ذاكرت باجتهاد فستكون بخير حال؟" إن حدث ذلك فأنت لست وحدك في هذا الشأن. فمن السهل أن تصاب بسقطات وأن تحصل على درجات قليلة أو لا تكثر بالامر فحسب. فإن لم تكن لديك الدافعية وتشعر بأن المدرسة عبء عليك؛ فكر بعناية فيما تستطيع وما لا تستطيع السيطرة عليه حيال المدرسة. ومن الجلي أنه يوجد الكثير من الأمور الخارجة عن سيطرتك تحت أي ظروف. ومع ذلك فإنه مما يثير الدهشة أنه يوجد الكثير من الأشياء التي يمكنك التحكم فيها.





لست مضطرا إلى حب المدرسة ولكن - من فضلك - لا تلعب دور الضحية . لا تسمح لنفسك بقول : " أنا لا أحب المدرسة دون سبب، لذا لن أحاول بذل جهد " . بدلا من ذلك ركز على ما تحت سيطرتك .  
تعليمك هو مسئوليتك وليس مسئولية مدرستك أو مسئولية والديك . ما إن تودع مرحلة المراهقة سترغب في تعلم القراءة والتفكير وحسن الحديث . وسترغب في معرفة موضوع أو اثنين عن التاريخ والدول والثقافات . وسترغب في قراءة الكثير من أمهات الكتب ومعرفة كثير عن الرجال والسيدات العظام الذين جاءوا قبلك وكل هذا ستجده في التعليم المدرسى . ستجد الأمر رائعاً لذا دعك من الشعور السلبي تجاه المدرسة وكون شعوراً إيجابياً . وإليك بعض الطرق لدفع مستواك في المدرسة .

- مارس هواية تحبها بحق مثل التصوير الفوتوغرافي أو الفن أو الرقص أو أى أمر يدفعك للنشاط .
- اشترك في فصول اختيارية أردت دوماً أن تشترك فيها .
- انخرط في أنشطة خارج المناهج المقررة تبعث على التحدى في المدرسة مثل المسرح أو ناد أو رياضة .
- تقدم لوظيفة في الصيف أو التدرّب على مجال يجذبك .
- احضر فصلا لمعلم يقال عنه إنه الأفضل .
- اشرع في عملك الخاص .
- انضم إلى المسار التعليمي الذى يناسبك . فكثر من المدارس تقدم مسارات تعليمية تبرز أموراً مختلفة .
- السفر داخل البلاد أو خارجها .





## أهالك وباشرة

كتب أحد الحكماء، "الدنيا مثلها مثل الكتاب، من يظل في المنزل يقرأ صفحة واحدة فقط"، وأنا أوافقه تماما على هذه المقولة. فسواء كان السفر خارج البلاد أو زيارة معلم سياحي قريب فستجد الأمر أكثر متعة وتعلّما. وإليك بعض الفوائد، أقتبسها من كتاب *Majoring in the Rest of Your Life* لـ "كارول كارتير".

١ قد يجعلك السفر تمثر على مهنة تحبها. فقد يخلق لديك اهتماماً أو عاطفة تجاه شيء ما دون أن تدري حتى توسع من دائرة خبراتك.

٢ قد ينمي لديك السفر مهارة خاصة ملموسة: مثل تحدث لغة أجنبية. وفي بعض الأحيان كلما كانت هذه اللغة أكثر ندرة أصبحت المهارة أكثر ربحا. كما أن كتابة جملة "قضيت أحد فصول الصيف في رومانيا" في سيرتك الذاتية، تضيف لك بعدا آخر.

٣ قد يعلى السفر من ثققتك في نفسك ويوسع منطقة الراحة الخاصة بك. فبعد معرفتك الدقيقة لمدينة وثقافة ولغة أجنبية لم تعرفها من قبل سيكون من السهل جدا عليك المعرفة الدقيقة بالإطار الاجتماعي في موطنك.

٤ قد يمنحك السفر حسا بتقدير الثقافات والأفراد المختلفة عنك ويفرس فيك شعورا عميقا بالامتتان نحو وطنك وتراثك.

٥ السفر يجلب البهجة. تخيل شعورك بالمرح وأنت تتعلم! فسترى معالم رائعة قرأت عنها فقط، مثل متحف "اللوفر" في باريس و"سور الصين العظيم" أو ميدان "التايمز" في مدينة "نيويورك".

ولربما تقول لنفسك الآن، "حسنا ولكن كيف أبدأ؟ من أين لي بالمال اللازم؟ وكيف - بالله عليك - يمكنني إقناع والدي بسفري؟" إن كنت تريد السفر بحق داخل أو خارج دولتك، ثمة مصادر وبرامج وأشخاص لا حصر لهم بإمكانهم المساعدة، فلن تضطر إلى انقراض ثروة، ويمكنك البدء مما يلي:

### • استغل براهج السفر في مدرستك. بالطبع لدى كل مدرسة هذه النوعية من

**البراهج.** فعليك طلب النصح من مستشار أو إداري أو شخص ما يعرف بواطن الأمور. وكثيرا ما يمكنك الحصول على اعتماد من أجل السفر للخارج. فعندما كنت في المدرسة الثانوية سافرت في رحلة إلى المكسيك تحت رعاية المدرسة وهناك أقمت مع أسرة مكسيكية. ذات يوم ذهبت للتريض عارى الصدر ولم أفهم سبب ضحك كل الأطفال المكسيكيين عليّ. وفي النهاية أدركت أنهم لم يروا من قبل شخصا يمثل هذه البشرة البيضاء. على أية حال مررت بتجربة رائعة وتعلمت كيف أقول كلمة "مجنون" بالإسبانية.





● **الانضمام إلى مؤسسة تطوعية.** يوجد العديد من المؤسسات في أمس الحاجة إلى متطوعين فبإمكانك السفر إلى دولة فقيرة من دول العالم وتقديم خدمة إلى شخص يحتاجها بينما أنت تثرى خبراتك، فقد انضم "دان" - جاري البالغ من العمر ١٧ عاما - إلى جماعة "ابتسم للحياة". وهي جماعة مكونة من مجموعة من الأطباء والمتطوعين تسافر إلى العديد من الدول الفقيرة كل عام لعدة أيام لإجراء الألاف من العمليات الجراحية السريعة للأطفال الذين يعانون من تشوهات في الوجه مثل: "الشق الحلقى". فمثل هذه العمليات البسيطة أعادت الحياة مرة أخرى لهؤلاء الأطفال. وقد قال "دان": "كان هذا العمل أكثر الخبرات أهمية في مرحلة الدراسة الثانوية".

● **اشترك في برنامج تبادل الطلاب.** اشترك في هذا البرنامج للإقامة مع أسرة أجنبية وانغمس في ثقافتهم.

● **اذهب مع والديك إلى جولات ترفيهية.** خلال ساعات النهار وبينما يعمل والديك ووالدتك، يمكنك إجراء جولات إلى المدينة وزيارة المتاحف وحدائق الحيوانات أو أن تتناول الغداء في مطعم محلي وفي المساء اذهب لمشاهدة المعالم السياحية مع والديك.

ولإيجاد المزيد من فرص السفر، وأجر بحثا على شبكة الإنترنت فحسب أو تحدث إلى مستشار المدرسة أو اذهب إلى المكتبة أو تحدث إلى شخص قام بذلك. وقد استفادت "بريدجيت" - طالبة في العام قبل النهائي في المدرسة الثانوية والبالغة ١٧ عاما - بحق من السفر.

ذات يوم كنت أحادث والديتي: "أود أن أسافر، إذ سيجلب هذا الكثير من المرح". فقالت: "حسنا، ربما يمكنك هذا يوما ما مثلما تفعل الفتيات المشتركات في برامج تبادل الطلاب".

وعليه فقد قمت بالبحث على شبكة الإنترنت وعثرت على مجموعة من الفرص ثم ذهبت للتحدث مع مستشار المدرسة حولها للتأكد من شرعيتها. فوجدنا مؤسسة تدعى "شباب من أجل الفهم". لذا بحثت المتاح وقررت رغبتى في السفر إلى "اليابان". ولكن كانت التكلفة ٥٠٠٠ دولار. فتقدمت للحصول على منحة من مؤسسة "أوكيناوا بيس سكولار شيب"، وبعد حوالي ثلاثة شهور حصلت على واحدة وقد دفعت المؤسسة التكلفة بأكملها.

وسافرت إلى "أوكيناوا"، هاواي، اليابان. أمضيت هناك ستة أسابيع وكنت أرغب في المزيد، ولكن والدي نهاني عن الذهاب في رحلات تزيد على ستة أسابيع.

ولكنى هذا العام سأذهب في رحلة إلى أيرلندا تحت رعاية المعلمين في المدرسة.

مع كل هذا وذاك إنه عالم صغير كما تعرف (ألا يبدو لك هذا ما لوفنا؟)، فلتدع عنك الأفكار التي تصصف برأسك وابدأ في استكشاف هذا العالم الشاسع الذي ينتظرك أمامك مباشرة.





## التحدى ٤: "أنا ضعيف فى التحصيل الدراسى"

ربما أنت ضعيف فى التحصيل الدراسى أو ربما تعتقد أنك لا تمتلك المهارات المناسبة للمدرسة، لا تطرق برأسك يا صديقى، فبعض العظماء شعروا بذلك أيضا. هل تعرف ذلك؟

**"ألبرت آينشتاين"** . يعتبر أكثر الشخصيات تأثيراً فى القرن العشرين. تكلم "آينشتاين" بعدما بلغ الرابعة وقرأ بعد أن بلغ السابعة، وقد اعتقد والده أنه معاق ذهنياً. كان يتعلم فى الحديث حتى بلغ التاسعة وقد نصحه معلمه بترك المدرسة الابتدائية وقال له، "لن تستطيع تحقيق شىء يا آينشتاين".

**إسحق نيوتن** . العالم الذى ابتكر الفيزياء المعاصرة كان ضعيفاً فى الرياضيات.

**"باتريشيا بولاكو"** . كاتبة ورسامة أطفال غزيرة الإنتاج. لم تتعلم القراءة حتى بلغت الرابعة عشر ١٤ .

**"هنرى فورد"** . مخترع السيارة من طراز "تى" الشهيرة ومؤسس شركة "موتور فورد كمبرلى" نجح بصعوبة فى المدرسة الثانوية.

**"لوسيل بول"** . الممثل الكوميدي الشهير وبطل "أحب لوسى" فصل من المدرسة الفنية لشدة هدوئه وخجله.

**"بابلو بيكاسو"** . أحد أعظم الفنانين على مر العصور. أخرجه أبواه من المدرسة وهو فى العاشرة لمستواه المنخفض. وقد استعان والده بخدمات معلم خصوصى فقد الأمل فى "بابلو".

**"لودفيج فان بيتهوفن"** . أحد أعظم الملحنين على مستوى العالم. قال عنه معلمه الموسيقى ذات مرة، "لا أمل فى بيتهوفن كملحن".

**"فيرنر فون براون"** . عالم الرياضيات ذائع الشيوء رتب فى الجبر فى الصف التاسع.

**"أجاثا كريستى"** . أشهر كاتبة قصص بوليسية فى العالم. صاحبة أكثر الروايات رواجاً فى كل العصور بعد

ويليام شكسبير. واجهت صعوبات فى القراءة بسبب إصابتها باضطراب القراءة.

**"وينستون تشرشل"** . رئيس وزراء إنجلترا أسبق مشهور أخفق فى الصف السادس.

ومع المشكلات التى واجهتهم فى المدرسة، صنعوا شيئاً مميزاً فى حياتهم، وأنت يمكنك ذلك. فإن لم تكن موفقاً فى المدرسة فهذا لا يعنى أنك لست ذكياً، فهمة أشكال عدة للذكاء. ومع ذلك فإن التعليم المدرسى يستند فى الغالب إلى نوع واحد من الذكاء يعرف بـ "معدل الذكاء" أو الذكاء العقلى. فمعدل الذكاء هو قدرتنا على التحليل والتدبر والتفكير المجرد واستخدام اللغة.

وفى الختام، انظري يا سيدة بيكاسو ماذا فعل ابنك بابلو فى واجب الهندسة!





الذكاء	الذكاء	الذكاء	هدل
البدني	الروحي	العاطفي	الذكاء

وتوجد أشكال أخرى من الذكاء لها نفس القدر من الأهمية، فعلى سبيل المثال، يوجد "الذكاء العاطفي". والأشخاص ذوو الذكاء العاطفي المرتفع لديهم قدر كبير من الحدس وبإمكانهم فهم المواقف الاجتماعية ولديهم قدرة على التواصل مع الآخرين. والمدرسة لا تختبر هذا النوع من الذكاء. ثم يأتي "الذكاء الروحي" والذي يمثل ذوقنا وقدرتنا على الوصول إلى الرؤى والقيم والمعاني. فهو يتيح لنا الحلم. والمدرسة لا تقيس هذا النوع من الذكاء أيضا. وفي النهاية يأتي "الذكاء البدني"، فبدنك ذكي بالفطرة. فلا تحتاج إلى تذكير قلبك بالخفقان أو رنتيك بالتمدد والاتساع. والذكاء البدني هو أيضا القدرة على التعلم من خلال ما يشعره البدن بالحركة مثل إحساس الجسم بشيء ما واللمس.

قد يزيد صديقك عنك في "الذكاء العقلي" بينما يقل عنك في "الذكاء العاطفي"، ليس أحدهما أفضل من الآخر ولكنكما تختلفان قليلا. كن راضيا عما تتمتع به من مواهب وقدرات فريدة، ولا تدع أي شخص يدفعك إلى الاعتقاد بأنك لست موهوبا على نحو ما. وإن حاول أحدهم مضايقتك، تذكر ما قاله "ألبرت آينشتاين" حين حاول البعض مضايقته، "دائما ما ستجد الشخصيات العظيمة مضايقات مزعجة من العقول الضحلة".

### وكيف الحال إن كانت لدى مشكلة تعوق التعلم؟

ريما قيل لك إنك مصاب بإعاقة تعوق التعلم مثل، النشاط المفرط، أو النشاط المفرط المصحوب بقصور الانتباه أو اضطراب القراءة أو إعاقة تمنعك من التركيز أو الانتباه.

وأليك أمرين حاول تجربتهما. أولا، استشر متخصصا لترى ما إذا كانت لديك مشكلة بالفعل. وإن كان ذلك الحال فما هي نصائحه لك حيال ذلك. فبعض المراهقين يتناولون عقاقير ويجدونها مفيدة. والآخرين يلجئون إلى وسائل بديلة مثل الحمية الغذائية أو العلاج النفسي أو السيطرة على الضغوط أو التدريبات الرياضية أو الأعشاب الطبية أو مزيج بين هذا وذاك.

ومع ذلك قد تجد آخرين غير مصابين بشيء على الإطلاق ولكنهم يعتقدون هذا فحسب.

ثانيا، لا تبدأ في التفكير أنك معاق! فلكي القدرة الكاملة على النجاح في المدرسة والحياة ولا تكثر إلى ما ذهب إليه تشخيص الطبيب. وستكون مندهشا لو عرفت أن هناك الآلاف من المقاولين والمحامين والأطباء أو المعلمين أو الموسيقيين أو الممثلين والممثلات أو غيرهم المصابين باضطراب القراءة أو فرط النشاط أو باى مشكلة أخرى تعوق التعلم.

وإن وجدت التعلم عسيرا، ففكر فيه كنقطة ضعف عليك أن تتماشى معها - كشخص غير متوافق عليه أن يتعلم كيف يتعامل مع نقاط الضعف لديه ليكون لاعب كرة ناجحا. وبالطبع سيكون عليك أن تبذل جهودا أكبر من الآخرين ولكن بمقدورك النجاح وتحول نقطة الضعف لديك لنقطة قوة!





ويود "جريج فوكس" عرض تجربته عليكم.

ذات يوم طلبت منى معلمة لم أرها من قبل أن أتبعها إلى حجرة صغيرة فى الأسفل. وسألتنى بعض الأسئلة حول حياتى ودونت ملاحظاتها حول كل ما قلته. وفى اليوم التالى ذهبنا إلى نفس الحجرة وبدأت فى إجراء بعض الاختبارات ثم أصبحت نمطاً أسبوعياً طوال العام الدراسى، وطوال دراستى فى المدرسة الثانوية كلها. وقد انضم إلى بعض الأطفال فى هذه الحجرة الصغيرة أيضاً. ولم ندرك فى ذلك الوقت أن نظام المدرسة أطلق علينا لقب "معاقين".

وبما أننى طالب أعانى من صعوبات فى التعلم، فقد عاملنى معلمى على هذا الأساس. فكانوا يقدمون لى إجابات المسائل الرياضية ويساعدوننى على إنجاز الواجب المدرسى وسمحوا بأن تكون امتحاناتى غير محددة بوقت. فلم يتوقعوا منى الكثير ولذلك لم أقدم لهم الكثير. حتى دخلت المدرسة الثانوية وهناك اعتدت على المعاملة الخاصة ولأول مرة وجدت نفسى أستغل إعاقتى كعذر يجعلنى أقلت من تكليفاتى. لم أقدر كيانى حق قدره.

وخلال العام النهائى تم إلحاقى بفصل يضم العديد من المراهقين غيرى ذوى صعوبات التعلم. وكان يدرس لنا معلم جديد يدعى السيد "فايسبيرج" مهنته كمحام لمساعدة المراهقين أمثالى على إدراك إمكاناتهم المكتوبة. وقد حقق الرجل ما بدأ فيه فلم يقبل أياً من أعذارى. فللمرة الأولى فى حياتى كان علىّ تحمل مسؤولية تعلمى دون أن ألجأ إلى الأعذار.

شأنى شأن المقلع عن الادمان، اشتقت إلى العذر الذى لازمى لسنوات عدة. كان الأمر عسيرا ولكن بالتدريج جعلنى السيد "فايسبيرج" أؤمن فى قرارة نفسى بأننى إنسان ذو إمكانات وقدرات لا محدودة. وفى بادئ الأمر كرهته لأنه لم يدعى أتكاسل، ولكن تمكنا معا من تحطيم الحواجز اللامرئية التى تعترض طريقى.

وتخرجت فى المدرسة الثانوية وأنا الآن أحصل على تقدير "امتياز" على الدوام حيث إننى أدرس بالجامعة لنيل درجة الليسانس فى اللغة الإنجليزية. وبغض النظر عن درجة الليسانس ومجموعى التراكمى، فقد تعلمت أن أؤمن بنفسى وأن أكون مسئولاً عن مستقبلى وأتحمل تبعاته. ولا أندم على شيء سوى السنوات التى قصرت نفسى فيها على ما يظنه الآخرون عنى.

وواقع الأمر أننا نحيا الحياة بقدر الإطار الذى يضعه الآخرون لنا والإطار الذى نضعه لأنفسنا. فإن جابتهك صعوبة فى التعلم اصطبغ عليها ولا تبخس نفسك قدرها. واجه الألقاب السخيفة التى قد يطلقها البعض عليك. وباللله عليك لا تطلق أنت على نفسك أية ألقاب. فالألقاب ذات نظرة ضحلة ولا تأخذ فى الاعتبار كل المواهب التى يولد كل منا بها. وقد تحدث عن هذا الشاعر الفارسى "حافظ الشيرازى" فى إحدى قصائده.

هناك الكثير من العطايا

التي لا تراك لم يكشف عنها منذ يوم ميلادك

هناك الكثير من الهدايا من صنع الإنسان

والتي أهداها إليك الله



وأ تذكر مقابلة فتاة رائعة تدعى "إميليا" وقد حصلت لتوها آنذاك على درجة البكالوريوس في تكنولوجيا السيارات في جامعة "فيبريتيت". وكانت الفتاة الوحيدة التي تخرجت في هذه الكلية. وقد أحسنت صنعا حتى إن العديد من الشركات الكبرى عرضت عليها وظائف لديها بما فيها شركة "هارلى - داهيدسون".

كابدت "إميليا" وعانت خلال نشأتها في "بروهو" بـ "أوتا". فكانت ضمن خمسة أبناء لأم وحيدة هجرها زوجها فعملت في وظائف متعددة لإعالة أطفالها.

قالت "إميليا"، "أوضحت أمي لي بجلاء أنها لا تستطيع تحمل نفقات الجامعة وغرست في ذهني أن حصولي على منحة للدراسة في الجامعة هو مفتاحي لحياة أفضل".

وفي المدرسة الابتدائية لم تجتهد "إميليا" كثيرا. فكانت القراءة على وجه الخصوص صعبة على "إميليا". ولم تستوضح مكن الخطأ إلا بعدما التحقت بالمدرسة الثانوية.

"وذات مرة كنت أقرأ بصوت عال وأنا أقرأ الكلمات على نحو خاطئ؛ فسألتنى والدتي، لماذا تقرئين الكلمات على نحو خاطئ؟"، فقلت لها، "لا أقصد ذلك، ولكنني مضطرة إلى قراءة الكلمة مرتين أو ثلاث مرات لأنطقها على نحو صحيح". وحينئذ أدركت والدتي سبب ذلك. فبعد سنوات في حيرتي وتساؤلي عن سبب كراهيتي للقراءة وتعثرى في المدرسة، ذهب التشخيص الطبي لحالتي في النهاية إلى إصابتي بتعسر قراءة حاد. لم أعرف في الماضي سبب صعوبة تعلمي، بل إن معلمي والدتي لم يدركا إصابتي بهذه العلة".

وعسر القراءة حالة مرضية ينتج عنها اختلاط الحروف التي تقرؤها. ولسنوات طوال، كان يعتقد أن الأشخاص المصابين بعسر القراءة أضيء حتى اكتشفت "مارجريت راوسون" عسر القراءة ومهدت السبيل لملايين الأطفال الذين لم يدركوا ما الذي أصاب عقولهم. وفيما يلي النسق الذي يقرأ به شخص مصاب بعسر القراءة.

Onegay, Jo n anp Bop<sup>w</sup> n froa<sup>w</sup> a k. "W hatwo ou l k  
e t l ulpy  
t o a n'tk r ed ed,  
op op y?, Boq ske John. "I do n onh li  
hatwo lpyo li e ot go?" It in I mi ten o yw at<sup>c</sup> g a  
w u u h k gh j hin

حاول أن تقرأ هذه القطعة لكي تجرب نوع المعاناة التي يمر بها مريض خلال القراءة عندما يحاول أن يقرأ الحروف بصورة طبيعية (داء المهدا).

من صفحة ١٨، كارميسيل تال، (١٩٩٨). The Harcourt Brace Guide  
هوريندا أرواللو، هاركورت بريس اند كمپاني.

ولحسن الحظ فخلال دراستها الثانوية والجامعية، كونت "إميليا" بعض الصداقات التي أعانتها على التعامل مع علتها.

كنت محظوظة لوجود زميلة لي تسكن على مقربة مني وتدعى "آبي"، فكانت أجد صعوبة بالغة في القراءة حتى في قراءة خط يدي. وأحيانا أجعل "آبي" تكتب لي أوراقا على الكمبيوتر. وكانت تساعدني لساعات وكان



من المستحيل أن أخرج دون مساعدتها. وكثيرا ما كنت أقرب من اليأس بسبب واجبي المنزلي وحينها يسوء عسر القراءة لدى. بالنسبة لمتطلبات فصول المتفوقين فكنت مضطرة إلى قراءة خمسة أو ستة كتب لكل فصل، وكانت "أبي" تقرأها كلها لي. فكانت بعدما تنتهي من واجبها المنزلي. تقرأ لي واجبي حتى الثانية صباحا.

ورغم أن والدة "إميليا" رغبت دوما في أن تكون ابنتها محامية، فقد كانت فخورة بحق بابنتها الهندسة الميكانيكية، وخلال العمل الجاد والأشخاص المخلصين يمكنك أيضا التقدم والنجاح في خضم الصعوبات التعليمية الخطيرة، مثلما حدث مع "إميليا".

## الأسرار السبعة للحصول على درجات مرتفعة

اعتقد أن كل طالب يمكنه الحصول على درجات مرتفعة إن رغب في ذلك. وبالطبع يتلوى الذهب إلى المدرسة على أكثر بكثير من مجرد الحصول على درجات مرتفعة. وفي الواقع يمكنك الحصول على درجات مرتفعة دون تعلم شيء واحد. ولكن الحصول على درجات مرتفعة دليل على أنك دفعت ثمن ذلك. فما المقصود بالدرجات المرتفعة؟ يختلف الأمر من شخص لآخر؛ لذا عليك تقدير المناسب لك. وإليك سبعة أسرار تدلك على كيفية تقدير ذلك؟

### السر ١: ثق في قدراتك

يبدأ الأمر برمته بإطارك الفكري، ما الذي تفكر فيه؟ ينبغى عليك أن تؤمن بأنك تستطيع إتقان ذلك، ويود مراهق يدعى "جوشي" أن يعرض عليكم تجربته.

لم أحصل على درجات مرتفعة خلال دراستي الثانوية. وأنا أمارس ألعاب القوى ولكنى اعتقدت أنني لا أستطيع الحصول على درجات مرتفعة فحسب. وكان هذا ينتقص من تقديري لذاتي. وقد حملت نفس المشاعر معي إلى الجامعة. فماذا كانت النتيجة؟ لم أحصل أيضا على تقديرات مرتفعة في الجامعة. حملت بأن أكون طبيب أسنان ولكنى اعتقدت أنني لن أحصل على الدرجات التي أحتاجها للتمكن من ذلك.

و ذات يوم وأنا أتصفح شبكة الإنترنت ظهر فجأة على شاشتي اختبار ذكاء. وتذكرت قول والدي لي إنني أحرزت تقدير "مرتفع جدا" عندما أجريت اختبارا وأنا في الابتدائية. فأجريت الاختبار، وأذهلتني النتائج! فقد حصلت على ١٤٠ درجة! فلم أصدق نفسي. وأعطاني الكمبيوتر مجموعة من الوظائف يشير تقديري إلى أنني قد أكون جيدا فيها، ومن بينها -هل تتخيل!- طبيب أسنان. فتغيرت طريقي في التفكير حينها على الفور. وفي الفصل الدراسي التالي في الجامعة تراوحت تقديراتي بين امتياز وجيد جدا. فتمنيت لو أنني أمنت بقدراتي في الثانوية كما أؤمن بها الآن.

فلا تبدأ بالتفكير في أنك أبله أو "غير قادر على الحصول على درجات مرتفعة"، فكل مراهق قادر على ذلك بمن فيهم المراهقون المصابون بما يُعرفُ بصعوبات التعلم أو لم يجتهدوا في الماضي أو لا تساندتهم أسرهم. فكل هذا ينبع من الاعتقاد المترسخ لديك. (إن أردت أن تجرى اختبارا للذكاء أو أمرا مشابها فإن عليك الذهاب إلى الجزء الخاص بـ "الاستشارات" في نهاية الكتاب).

### السر ٢: الواجهة

يقول المخرج الكبير "وودي آين"، "يعتمد ٨٠٪ من النجاح على الواجهة". كثير من الطلاب لا يواظبون على حضور الحصص الدراسية وفي النهاية يتساءلون عن سبب حصولهم على درجات ضعيفة.



فان واظبت على الحضور ستجد فوائد عظيمة. فلن تقوتك الاختبارات المفاجئة والتكليفات المضيئة لدرجات إضافية وشرح المعلم لكيفية الإعداد للامتحان القادم.

### السر ٣: التكليفات الإضافية

فى كل مرة يقدم لكم فيها معلمكم تكليفات ذات درجات إضافية، عليك القيام بها. فعادة ما تكون هذه التكليفات يسيرة ولكنها ستساعدك على الحصول على درجات مرتفعة والإعداد للامتحانات.

ومما يثير الدهشة أن أغلب الطلاب لا يستفيدون من التكليفات الإضافية. وأتذكر أنني أتلقى حصصا فى مادة "حساب المثلثات" فى المدرسة الثانوية، ومهما كنت أجتهد فى المذاكرة، فلم أحصل على تقدير أعلى من جيد جدا أو جيد فى الاختبارات. وكانت المفاجأة أنه حال تقديم كل تكليفاتى وإنجاز كل التكليفات الإضافية المتاحة، حصلت فى النهاية على تقدير امتياز فى هذه المادة. ما رأيك؟

### السر ٤: اكسب ههلوك فى صفك

ألق السلام على معلمك وكن ودودا معه وأظهر له احترامك. غير فكرته عنك بجلوسك فى الصف الأمامى. ولا تحسب نفسك أفضل من أن يلحظ المعلم مستواك. ففى تسعة وتسعين بالمائة من الحالات سيلاحظك المعلم. وان لم تنه تكليفك فى الموعد المحدد لذلك، فلا تخش أن تسأل معلمك إن كان بإمكانك تسليمه فى موعد لاحق. وغالبا سيوافق.

عليك أن تعلم أن المعلمين أناس مثلى ومثلك، إن كنت لطيفا معهم، ستجدهم لطفاء معك وسيسمعون لك بفترات راحة من وقت لآخر. وقد كانت زوجتى "ريبيكا" ماهرة جدا فى كسب معلميا فى صفها عندما كانت فى المدرسة الثانوية.

عندما كنت فى السنة قبل النهائية فى مدرسة "ماديسون" الثانوية، درس لى الكيمياء معلم عتيق الطراز ولكنه عبقرى ويدعى الأستاذ "كريم". لم يكن لدى أية معلومات عن الكيمياء ولم أفهم أى شيء. وكانت درجاتى فى الاختبارات تتراوح ما بين ٣٠ و ٤٠. فلجأت إليه راجية: "أستاذ كريم، ساعدنى من فضلك. أنا على وشك الإخفاق فى مادة الكيمياء ولكنى - أقسم بالله - أحاول المذاكرة بجد". ثم بدأت فى البكاء. لم أدع البكاء فقد بكيت لأننى كنت على وشك الإخفاق بالفعل. وعلى ذلك فقد بدأت فى الذهاب باكرا إلى المدرسة قبل مواعيد الحصص الدراسية لى يساعدنى الأستاذ كريم. وطلبت منه تكليفات إضافية وأنهيت أى شيء طلبه منى وكنت أمكث بعد انتهاء الحصة. وفى النهاية حصلت على تقدير جيد جدا فى مادته وأظن أن ذلك يرجع إلى حبه لى وأنتى كنت أذاكر بجد.

يمكنك أن تطلق على هذا توددا إن أردت، ولكنى أطلق

عليه ذكاء.







## السر ٥: تهاسك في مرحلة الخطر

منطقة الخطر في ملعب كرة القدم هي العشرون ياردة الأخيرة قبل الوصول إلى منطقة المرمى. وهذه المنطقة هي الأشق والأصعب، فباستطاعتك التحرك بالكرة في الملعب أينما شئت، ولكنك إن أخفقت في منطقة الخطر فلن تحرز أية أهداف.

فسنجد أن الكثير من المراهقين يستذكرون بجد طوال الفصل الدراسي ثم يفسدون الأمر خلال الأسابيع الأخيرة؛ لأنهم أصيبوا بالإرهاق. وفي المدرسة، منطقة الخطر هي الوقت الذي يسير فيه كل شيء كما أعددت له ولكنك تحتاج إلى إكماله والانتهاء منه. فامتحان الفد تزيد أهميته على كل التكليفات التي سلمتها لمعلمك حتى الآن، أو في الأسبوع الأخير من الفصل الدراسي حين تجد العديد من الاختبارات والتكليفات اللازم تقديمها، أو بحث الفصل الدراسي الضخم الذي يجب تقديمه بعد ثلاثة أيام ويتوقف عليه ثلث التقدير. فهناك ينبغى عليك أن تتماسك. وكثيرا ما يكون الفرق بين المراهقين الذين يحصلون على درجات مرتفعة وغيرهم ذوى الدرجات المنخفضة هو أن بعضهم يتماسك في منطقة الخطر والبعض الآخر لا يقوم بذلك.

ولن أتذكركما حدث حين كان لدى امتحان نهائي في إحدى مواد الجامعة، استمر الامتحان لمدة ثلاث ساعات وكان يتوقف عليه نصف التقدير. في منتصف الوقت تقريبا وقف أحد الزملاء وسلم ورقة إجابته وخرج من الحجرة. كان من الواضح أنه أصيب بالإرهاق والنفور من الامتحان. فقلت لنفسى، "أنت أيها الأحمق، لماذا لا تكمل الاختبار؟ لقد واطبت على الحضور لمدة أربعة أشهر وقضيت مئات الساعات في إنجاز الواجب المدرسي وعندما حان وقت حصولك على نصف الدرجة لم تتحمل حتى النهاية".

الحكمة من هذه القصة هي أن تتماسك عندما تقترب من المراحل الحاسمة.

## السر ٦: استغل الموارد المتاحة أهاك

في فترة طفولتي اعتاد والدي أن يأخذ الأسرة لممارسة رياضة التزلح على الماء في كل صيف. وإذا كان أحدنا يحاول الوقوف على ألواح التزلح كان والدنا يصرخ فيه من القارب، "واصل المحاولة يا صغيرى، بمقدورك القيام بذلك، اشحن طاقتك وشد من أزر نفسك واستجمع كل مواردك المتاحة"، لم يفهم أحدنا معنى كلام والدنا، ولكننى لم أنس هذه الكلمات. ورغم أنني لم أفهم معنى "اشحن طاقتك" ولكننى فهمت ما كان يقصده بـ "استجمع كل مواردك المتاحة".

وبتطبيق هذا على المدرسة ستجد أن "استجمع كل مواردك المتاحة" يعنى أنك إن طلبت من الآخرين مساعدتك، فستحصل على درجات مرتفعة مثل معلميك وأقاربك وأصدقائك وجديك والداك ومستشارى المدرسة ومعلمك الخصوصى وغيرهم. حاول العثور على شخص يؤمن بقدراتك ويهتم بشأنك واطلب منه مساعدتك في شئون المدرسة. ولدى غالبية المدارس مستشارون أكفاء يودون المساعدة. وكثير من المدارس لديها برامج متابعة رابعة. ولنتأمل تجربة "جينيفر" التي حصلت على درجات مرتفعة بعد انخفاض درجاتها عن طريق إيجاد الشخص الذى اهتم لشأنها.



عندما كنت صغيرة أردت دوماً أن أحصل على تقدير امتياز على الدوام في كل المواد في التقرير المدرسي لمجرد أن أعرف ماذا سيقول والداي أو أعرف إن كانا سيلحظان الأمر. ولكني اكتشفت أنني لا أستطيع الحصول على هذا التقدير في كل المواد إذا لم يستطع والداي القيام بذلك في المدرسة الثانوية دون توقف. لم تشكل درجاتي لي مشكلة حتى هذا العام. فتحولت تقديرات امتياز جيد جداً إلى مقبول وضعيف.

لذا، توجهت إلى أمي. فجلسنا وتحدثنا حول موقفى وأعدت هي قائمة بما أحتاج إلى القيام به. وصرحت لي بأننى يمكننى القيام بذلك، فوضع قولها هذا كل أشكال القوة والثقة لدى لأن الأمر بدأ أنها تهتم بى وبيدرجاتى بحق.

وقمت بما قالته لي بالضبط ونجح الأمر حيث ارتفعت درجاتي على نحو سريع. ولا أعتقد إن كان باستطاعتى القيام بذلك دون مساعدتها لأننى لم أرد أن أخذلها مما دفعنى إلى المحاولة على نحو أفضل. وعندما أخبرتها كيف تحسنت درجاتى، قالت لي إنها فخورة بى مما جعلنى أشعر كما لو كنت أفضل إنسانة فى العالم.

## السر ٧: كَوْنِ عادات مذاكرة ذكية

وقتك مشحون، فلديك المدرسة والأصدقاء والعمل والأنشطة الإضافية على المناهج وغيرها من الأمور التى تحاول التوفيق بينها. لذا من الضروري أن تكون لديك عادات مذاكرة ذكية. ولننظر إلى الأختين، "جانيت" و"ماريا". "جانيت" طالبة فى الصف الثانى فى المدرسة الثانوية وتحصل على تقديرات امتياز جيد جداً على الدوام، بينما "ماريا" طالبة فى السنة النهائية، ورغم ذكائها، فهى تحصل على تقديرات جيد ومقبول وضعيف. دعنا نتفحص عادات المذاكرة لكل منهما.

## ليلة فى حياة "جانيت"

تمارس "جانيت" كرة القدم الأمريكية ولديها تدريب بعد المدرسة لذا فهى تصل إلى منزلها فى السادسة وتتناول غداءها وتستريح قليلاً ثم تبدأ فى واجبها المدرسى فى حوالى ٧:٣٠. وهى تذهب إلى حجرة والدتها للمذاكرة فلدَى والدتها جهاز كمبيوتر ومكتب كبير، يمكن لـ "جانيت" أن تضع كل أغراضها وتتأكد من وجود كل ما تحتاجه ( الورق والأقلام الرصاص والكتب وقطع الفواكه كوجبة خفيفة) لذا لن تضطر إلى ترك المذاكرة كل خمس دقائق. ولا تحب "جانيت" الواجب المدرسى ولكنها تعلمت أنه من الأفضل أن تركز وتنجز واجبها بسرعة





ولا تدعه يتراكم عليها. وعادة ما تستغرق ساعة ونصف ساعة تقريبا للانتهاء منه. وخلال هذا الوقت لا تتحدث "جانيت" في الهاتف ولا تشاهد التلفاز ولا تستمع إلى الموسيقى ولا ترسل رسائل ولا تقص أظافرها.

تتبع "جانيت" خطة في مذاكرتها. أولا، تنجز كل شيء مطلوب منها في الغد، ثم تقطع أجزاء صغيرة من المهام غير العاجلة مثل قراءة ٢٥ صفحة لإعداد تقرير من كتاب ينبغي تقديمه الأسبوع القادم. وهي تعرف مواعيد تقديم كل شيء؛ لأنها تدون المواعيد في مفكرتها. وتتبع "جانيت" أسلوبا يساعدها على المذاكرة بسرعة وتذكر الكثير مما ذاكرت. فهي تقرأ ما ستذاكره بسرعة أولا ثم تقرأ الموضوع بعناية وفي النهاية تختبر نفسها فيما قرأته لتوها.

## ليلة في حياة "ماريا"

تعود "ماريا" إلى منزلها في حوالى السادسة في أغلب الأيام. وبعد الغداء تقضى بضع ساعات على الهاتف وتشاهد التلفاز وتقوم ببعض الأغراض في حجرتها. وهي لا تحب أن تخصص وقتا لإنجاز واجبها المدرسى ولكنها عادة ما تبدأ واجبها في حوالى التاسعة أو العاشرة. تحب "ماريا" أن تذاكر في المطبخ حيث يمضج المكان بالضجيج، فهي لا تعيا بالتلفاز المدوى من خلفها والهاتف الذى يرن أو بأخيها وأصدقائه الذين يدخلون ويخرجون باستمرار. وفي حوالى الحادية عشرة حين يزول الصخب والضجيج يمكن لـ "ماريا" أن تركز. ولأنها تكره مجرد التفكير في استخدام مفكرة، وهي دوما لا تتذكر التكاليفات الواجبة التسليم، لذا فهي عادة ما تتصل بصديقة أو تضيع وقتها هباء. وتقضى أغلب وقتها في محاولة تحصيل المطلوب منها في الغد، فهي لا يمكنها تقبل المذاكرة لامتحان بعد عدة أيام.

وليس لديها أسلوب معين للمذاكرة، فهي تنتقل بمشوائية من شيء لآخر. ويحلول منتصف الليل، عادة ما تبلغ من الإرهاق مبلغا ولا تستطيع مواصلة المذاكرة فتذهب إلى فراشها ولسان حالها يقول: "لا أصدق هذا الكم الرهيب من الواجبات المدرسية".

واليك الأمر بجلاء؛ لى تبلى بلاء حسنا في المدرسة عليك أن تتمتع بمهارات راسخة للمذاكرة (وبالمناسبة، الفش ليس من مهارات المذاكرة وإن كنت تقوم به فستدفع الثمن فيما بعد).

واليك عادات المذاكرة التى وجدناها.





## عادات المذاكرة الذكية

- **غذ عقلك** . تذكر أن مخك متصل بجسدك فلكي يعمل العقل بكفاءة يحتاج إلى غذاء . لذا فعندما تكون على وشك المذاكرة وتصاب بالجوع تناول القليل من الطعام.
- **المكان المناسب** . أوجد مكانا ملائما هادئا تستطيع فيه أن تضع كل أغراضك مثل: المكتبة أو حجرة بها عدد قليل من الأشخاص . ابتعد عن الأماكن التي تبتد فيها وقتك . تأكد من وجود كل ما تحتاجه - الورق والأقلام الرصاص والمقص والدباسة والوجبة الخفيفة وغيرها . لذا لن تضطر إلى ترك المذاكرة باستمرار.
- **الوقت المناسب** . خصص وقتا معيناً كل يوم تقوم فيه بتأدية واجبك المدرسي . تجنب المقاطعات بقدر ما يمكنك . وإن واجهتك صعوبة في التركيز فجرب فكرة تقسيم المذاكرة إلى أجزاء . استذكر دروسك بتقسيمها إلى عدة أجزاء في اليوم . فعلى سبيل المثال ، قم بعمل الواجب المدرسي لمدة خمسين دقيقة ، ثم خذ فترة راحة وكافئ نفسك ثم قم بعمل الواجب المدرسي لمدة خمسين دقيقة أخرى ثم خذ راحة . كرر هذه العملية طوال اليوم.
- **نظم وقتك** . نظم ما ينبغي عليك القيام به . أولاً: ركز على ما ينبغي عليك القيام به الآن وأد ما يجب عليك تقديمه غداً . ثانياً: ركز على ما ينبغي القيام به فيما بعد واقتطع بعض الأجزاء من المهام الكبرى والأبحاث والامتحانات القادمة.
- **تصفح ثم اقرأ ثم اختبر** . هب أن لديك ساعة للاستذكار لامتحان قادم في مادة التاريخ في الفصل التاسع . وبدلاً من مجرد قراءة الكتاب المدرسي ودفتر المحاضرات لمدة ساعة ، جرب هذا الأسلوب . (وهو يستند إلى العديد من طرق الاستذكار المجربة لفترة طويلة) .
- **التصفح** . (عشر دقائق) تصفح الفصل التاسع ودون أو كون ملاحظات ذهنية حول العناوين الرئيسية والنقاط الأساسية والشخصيات المحورية والكلمات المفتاحية والتواريخ المهمة وأسئلة المراجعة وغيرها .

### ٧ أسرار لتحصل على درجات مرتفعة

السر الأول ، آمن بأنك تستطيع فعلها	السر الخامس ، كن قوياً في المناطق الحمراء
السر الثاني ، احضر دروسك	السر السادس ، اجمع مواردك
السر الثالث ، قم بمزيد من الجهود	السر السابع ، طور عاداتك الذكية في الدراسة
السر الرابع ، اكسب معلمك في الصف	



القراءة. (٣٠ دقيقة) اقرأ الفصل التاسع وأية ملاحظات قد تكون دونتها في الفصل المدرسي حول الفصل التاسع.

اختبر نفسك. (٢٠ دقيقة) اختبر نفسك بإعطاء نفسك امتحانا. أجب عن أسئلة الفصل أو كون أسئلة وحاول حلها من خلال ملاحظاتك أو حصيلتك اللغوية أو أسئلة معلمك. توقع ما يصبر إليه معلمك، ولا تبدد وقتك في أمور لن تفيدك. (ولمزيد من المعلومات حول مهارات الاستذكار، عليك الذهاب إلى الجزء الخاص بـ "الاستشارات" في نهاية الكتاب).

## من المدرسة الثانوية إلى الجامعة

عندما اقترب تخرجي في المدرسة الثانوية، أتذكر تفكيرى، "انتهت الحفلات وتفرق الأصدقاء وعلئ أن أكون مسئولاً الآن وأحصل على وظيفة مناسبة يوماً ما. ربما لم أنضح بعد. أشعر باكتئاب يفمرنى". إن أردت نصحا في هذا الشأن، فعليك بالآتى: احصل على أكبر قدر ممكن من التعليم وتخرج في المدرسة الثانوية، ثم احصل على درجة جامعية من كلية تدرس بها أربع سنوات أو أكثر حسب طاقتك. وإن بدا لك هذا الأمر عسيراً، فاحصل على درجة جامعية من كلية تستمر الدراسة فيها سنتان على الأقل. (في هذا الفصل سأستخدم كلمة "جامعة" بمعناها العام. فإنا أتحدث في الواقع عن أى تعليم بعد المرحلة الثانوية، سواء أكانت الدرجة العلمية التى ستحصل عليها درجة تقنية أو عسكرية أو من كلية تدرس شئون التجارة أو كلية تعنى بمتطلبات المجتمع أو برنامجاً للتعليم عن بُعد أو شيئاً من هذا القبيل. فكلها رائعة).

هل هناك فائدة من وراء الالتحاق بالجامعة؟ بالطبع، فالتعليم الجامعى يقدم لك ثلاث فوائد عظيمة،

### ١. سيثرى التعليم الجامعى حياتك!

أتذكر أننى تلقيت مادة اللغة الانجليزية في الجامعة وكانت تدور حول القصة القصيرة. وكان أول تكليف لنا قراءة قصتين قصيرتين ثم مناقشة أيهما الأفضل. وبعد قراءتى للقصتين لم أصل إلى قرار. وعبر الشهور التالية لهذه الواقعة علمنى أستاذى كيف أصل إلى أن

إحدى القصتين أفضل بكثير من الأخرى. فإحدهما

كانت ثرية بالاستعارات واستخدام الرموز وتطور

الشخصيات خلال الأحداث، بينما الأخرى مسلية ولكن

بعد مضى أشهر قليلة تقبل عقلى هذا النوع من العلم واستطعت

أن أفرق بين الفث والسمين من الكتابة وأصبح بمقدورى أن أتذوق

الأدب من وجهة نظر جديدة ومختلفة.

لذا ينول الأمر كله إلى التعليم، فهو يقدم لنا القدرة على فهم وتذوق

الحياة ككل - الموسيقى والفن والعلوم والناس والطبيعة وأنفسنا - من

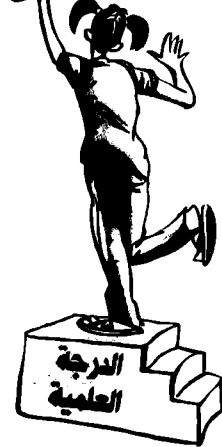
منظور جديد ومختلف.

لا تنلس: الفرض الأساسى من الالتحاق بالجامعة ليس مجرد

الحصول على وظيفة رائعة، فالهدف الرئيسى من الجامعة هو تكوين

عقل راشد يؤدى إلى زيادة الوعى بالذات والمقدرة العقلية والقدرة

### المستقبل الممنون





على الإنجاز وفرص للحصول على خدمات، والتي تؤدي دون أن تدري إلى حصولك على وظيفة أفضل.

## ٢. سيفتح التعليم الجامعي الأبواب تهاها!

تخيل العثور على وظيفة رائعة على موقع إلكتروني للوظائف، وستبدو الوظيفة مناسبة لك وأنت بارع فيها. وسيسرك أن تتقدم للوظيفة وتجري لك مقابلة شخصية. ولكنك ستقرأ بعد ذلك، "تشترب هذه الوظيفة الحصول على درجة جامعية". فحينها ستصاب بالإحباط. وقد تكون مؤهلاً للوظيفة أكثر من أي شخص آخر، ولكن لن يهتم أحد لهذا، فلن يكتربوا لأمرك. فمع مرور الوقت يزداد عدد خريجي الجامعات الملتحقين بالوظائف. ودائماً هناك استثناءات، ولكن لماذا تجازف؟

## ٣. بحصولك على درجة جامعية ستكسب مالاً وفيراً!

ثمة كثير من الأشياء الأهم من تحصيل المال. ولا يعيبك كونك فقيراً. ولكن - في العموم - كلما كان معك مال أكثر وجدت فرصاً وخيارات أكبر لمساعدة الآخرين. وبضعة دولارات إضافية لن تضرب في شيء!

هل أنت مستعد للمفاجأة؟ هلتر ما يصنعه الفرق في التعليم في وظيفتين مختلفتين. (تم الحصول على هذه البيانات من "جهاز ضوابط التوظيف"، وأكرر، رغم أن الأرقام تتغير من عام لآخر إلا أن الفروق بين الأرقام تظل قائمة).

(متخصص الدعم الفني) الذي لم يحصل على دبلومة المدرسة الثانوية يربح سنوياً ما يزيد قليلاً على ٣١٠٠٠ دولار أمريكي، وهو راتب ممتاز بالنسبة لشخص عند هذا المستوى من التعليم. ومع ذلك فإن المتخصص الحاصل على دبلومة المدرسة الثانوية أو الحاصل على درجة جامعية للدراسة عامين يكون دخله السنوي ٥٠٠٠٠ دولار أمريكي في المتوسط، أما متخصص الدعم الفني الحاصل على درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام فيكون راتبه ٧٤٠٠٠ دولار أمريكي، بينما الحاصل على درجة الماجستير يربح سنوياً ٩٢٠٠٠ ألف دولار سنوياً. يا له من فرق رهيب!

(فني الكهرباء) الذي لم يحصل على دبلومة المدرسة الثانوية يكون متوسط راتبه السنوي ٣٢٠٠٠ دولار وهو راتب ممتاز لشخص متسرب من التعليم الثانوي. وفي المقابل إن حصلت على قدر أكبر من التعليم ستكون مهندساً متخصصاً في الكهرباء أو الإلكترونيات، وتربح ٥٧٠٠٠ دولار سنوياً إن حصلت على شهادة جامعية للدراسة عامين، و٦٦٠٠٠ ألف دولار إن حصلت على درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام، و٧٦٠٠٠ دولار إن حصلت على درجة الماجستير، و١٢٠٠٠ دولار إن حصلت على درجة الدكتوراة. والآن إن لم يكن ما قرأت دافعاً لك ومحفزاً للاستمرار في المدرسة فما الذي سيحدث معك؟

وان كانت هذه الأرقام لا تقنك بالحصول على مزيد من التعليم، هلتنظر إلى هذه الأرقام التي حصلت عليها من مكتب إحصاءات العمالة.

مجموع الراتب لعدة أربعين عاماً	الراتب النسبوي	الوضف الدراسي
٨٥٠,٧٢٠	٤٠٩ دولارات	الشهادة الإعدادية
١,٢١٢,٦٤٠	٥٨٢ دولاراً	دبلومة الشهادة الثانوية
١,٤٥٣,٩٢٠	٦٩٩ دولاراً	درجة جامعية للدراسة عامين
١,٩٤٨,٩٦٠	٩٣٧ دولاراً	درجة جامعية للدراسة أربعة أعوام
٢,٣٤٨,٣٢٠	١,٢٩٩ دولاراً	درجة الماجستير
٢,٩٥٥,٦٨٠	١,٤٢١ دولاراً	درجة الدكتوراة



## التغلب على الصعاب

بالنسبة لكثير من المراهقين خاصة القادمين من أسر فقيرة أو أسر دون عائل أو من الدول النامية، قد يبدو الالتحاق بالجامعة أمرا مستحيلا. وحتى في هذه الظروف ثمة طرق للتغلب عليها، إن كنت ترغب بحق في الالتحاق بالجامعة. فما عليك سوى سؤال "أندريز ماروكوين جراماجو".

ولد "أندريز" في دولة "جواتيمالا" في قرية تقع بالقرب من "سان ماركوس". نشأ في فاقة مدقعة. ففى "جواتيمالا" يذهب أقل من ١% من الأطفال إلى الجامعة. ومع ذلك فكانت لدى "أندريز" دوما الرغبة الملحة للالتحاق بالجامعة.

وقال لى "أندريز"، "عندما كنت فى الثامنة، أدركت أن السبيل الوحيد لتحسين إمكانياتى ومساعدة أسرتى هو الاجتهاد فى المدرسة. ففى المدرسة الابتدائية كنت الأول على فصلى، ولا يرجع ذلك لذكائى وإنما لأننى اجتهدت أكثر من الآخرين".

وواصل "أندريز" اجتهاده وتفوقه. وقال، "كثيرا ما كان يذهب أصدقائى للعب كرة السلة وكثيرا ما كنت أقول لهم "لا" حتى أستذكر دروسى. لم أر والدى وكان هذا أمرا عسيرا على. ولكنى عوضت فقدان الأب بقصص النجاح التى قرأت عنها فى الكتب ورأيتها فى الأفلام والتلفاز".

وخلال عامه النهائى فى المدرسة الثانوية، حدد "أندريز" هدفه بالالتحاق بواحدة من أفضل الجامعات فى العاصمة "جواتيمالا". فقال له الجميع بمن فيهم معلموه: "على رسلك يا "أندريز"، هذا حلم مستحيل فكل منا كان لديه هذا الحلم، ولكن انظر لحالتنا، كلنا نعمل بالتدريس هنا فى سان ماركوس".

ولكن "أندريز" كان مصمما على هدفه. إلا أنه كانت تعترضه مشكلة واحدة فقط حيث كان "أندريز" معدما. لذا لم يركن إلى الدعة ويادرب بالتصرف الذكى، فيقول: "اتصلت ها تقنيا بحوالى ١٥ سفارة فى "جواتيمالا" وسألتهم هل يقدمون منحا دراسية لطلبة الجامعة ولكن لم تقدم إحداها منحا. ثم وجدت اسم شقيق رئيس "جواتيمالا" فى دليل الهواتف، فاتصلت به وأخبرته أنتى أرغب بحق فى الالتحاق بالجامعة وأحتاج إلى منحة دراسية. فوافق على مساعدتى ولكن تبخر حلمى برحيل الرئيس من السلطة".

وعندما لم تفلح أى من هذه الوسائل، أجرى "أندريز" اختبارات القبول فى ثلاث جامعات فى العاصمة "جواتيمالا"، أملا فى أنه إذا أحسن الحل فقد يحدث ما يشرح صدره.

تقدم "أندريز" إلى جامعة "فرانسيكو ماروكوين" (UFM). وهى تعتبر أعرق جامعة فى أمريكا الوسطى وأبهظها تكاليف. وتذكر "مونيك" مسنولة القبول ما حدث، فتقول:

"أتذكر حين كنا نفحص نتائج امتحانات القبول لكل المتقدمين. فوجدنا أن "أندريز" حصل على الدرجة الكاملة فى امتحان الرياضيات وحقق درجات مرتفعة جدا فى بقية الامتحانات. وعندما تحرينا أمره اكتشفنا أنه لا يستطيع تحمل مصاريف الدراسة. ثم عقدنا معه مقابلة شخصية كجزء من





عملية القبول. أعجبت أنا ولجنة القبول بـ"أندريز" وفي نهاية المقابلة قلنا له: "أندريز، لقد قبلنا أوراقك".

"وأتذكر قوله، شكرا لكم، بإمكانى الآن أن أعود إلى قريتي الصغيرة وأقول لكل شخص إنني قُبلت في هذه الجامعة العظيمة. ولكنك - سيدتي - يجب أن تعرفي أنني لا أستطيع تحمل نفقات الجامعة، لذا سأترك مكانى لشخص آخر يستطيع تحمل المصاريف، فعلى الأقل أنا سعيد لأننى حققت هدفي رغم عدم مقدرتي على الالتحاق بالجامعة".

فقلت له: "لا تقلق يا أندريز، فستكون أول طالب تقبله في برنامجنا الجديد للمنح الدراسية. وسيتكفل البرنامج بكل شيء تحتاج إليه، مصاريف الدراسة ومكان إقامتك وكتبك ومصروف جيب شخصي لك. هنيئاً"

"لم يصدق أندريز نفسه، ولمدة ثلاث دقائق، لم يقل أندريز" كلمة واحدة".

وبعد مرور بضع سنوات، تخرج "أندريز" في جامعة "فرانسيسكو ماروكوين"، وحصل على درجة البكالوريوس في الاقتصاد. وهو الآن في الولايات المتحدة للحصول على درجة الدكتوراة.

تمكن "أندريز" من التغلب على كل العقبات التي واجهته، "أنا معدم"، "الأمر عسير على"، "لم يقم أحد بهذا من قبل"، وبدلاً من الارتكان إلى ذلك، ركز "أندريز" على الأمور التي يمكنه التحكم فيها - اتجاهه نحو الحياة وميادته وهدفه.

## انتقاء الكلية المناسبة

ما هي الكلية المناسبة لك؟ أنت وحدك تستطيع تقرير ذلك. ولكن إليك ما لا يجب عليك فعله حين تقرر كليتك: لا تذهب إلى كلية معينة لمجرد أن حفلات الطلبة بها دائمة الصيت، فهناك أمور أكثر أهمية ينبغى عليك اعتبارها، مثل، صعوبة الالتحاق بالكلية ومستواها وموقعها الجغرافي ومقدار المصاريف الدراسية وظروف الإقامة بها هناك وما الذي تعرفه عن الكلية. فعلى سبيل المثال، إن أردت الحصول على درجة جامعية في الموسيقى، تقدم إلى الكلية التي تحوى برنامجاً قوياً للموسيقى.

فاختيار الجامعة المناسبة قرار مصيري، لذا تأكد من لجونك إلى جميع الخيارات المتاحة أمامك. فقد ترغب في،

• حضور اليوم المفتوح للكلية.

• استشر والديك.

• استشر العديد من الأشخاص المتحقيين أو التحقوا بهذه الكلية. اسألهم عما أعجبهم

وعما لم يعجبهم في هذه الكلية.

• اقرأ دلائل الكلية وتصفح موقعها الإلكتروني على شبكة الإنترنت.

• اذهب إلى حرم الكلية، فلن يحسم الأمر سوى زيارة للكلية. سرفى طرقاتها واحضر محاضرة أو محاضرتين واذهب إلى المكتبة وتفحص سكن الطلبة.

• جرب الالتحاق بفصل دراسي قائم وهو فصل دراسي يربو إلى مستوى الجامعة يقدم إلى طلاب العام قبل







النهائى والعام النهائى فى المدارس الثانوية. فباستطاعتك الحصول على برامج دراسية للمدرسة الثانوية وللجامعة معا، مما يعطيك فرصة لتجربة نمط الدراسة بالجامعة.

## كيفية الالتحاق بالجامعة. يا له من شيء رهق!

والآن كيف يمكنك التقدم للكلية التى اخترتها؟

فبالرغم من اختلاف الأمر قليلا من كلية لأخرى، إلا أن جميع المؤسسات الجامعية تبحث عن نفس الأساسيات، ومنها:

**الرغبة:** هل ترغب بشدة فى الالتحاق بهذه الكلية؟ فإن كانت لديك الحماسة فسيظهر ذلك فى طلب التحاقك والمقابلة الشخصية التى ستجرى معك. فلا أحد يمكنه تصنع الحماسة.

**درجات الاختبارات الأخذ بها:** ما مدى كفاءةك فى اجتياز اختبارات مثل "إس إيه تي" أو "إيه سي تي" أو غيرهما من الاختبارات المعتد بها؟

**الدرجات:** ما مجموع درجاتك التراكمى؟

هل أخفقت فى بعض المواد؟

**الأنشطة الإضافية:** ما هى الأنشطة الإضافية التى انضممت إليها، مثل، الرياضة أو الأندية أو المسرح أو الفرقة الموسيقية أو اتحاد الطلاب أو دار العبادة أو خدمة المجتمع؟

**الخدمات:** هل تطوعت للخدمة فى سبيل بعض القضايا ذات الشأن؟

**خطابات التوصية:** ما رأى الآخرين فيك؟ انتق الأشخاص الذين يعرفونك جيدا لكتابة خطاباتك، ولا تسع وراء الأسماء الرنانة فحسب. كما عليك أن تنتقى الأشخاص الذين سيكتبون لك خطابا مميزا، وليس مجرد خطاب جيد المحتوى. فلا مجال للخطأ فى هذا الشأن.

**مهارات التواصل:** كيف يمكنك التعبير عن نفسك كتابة (استنادا إلى مقالات الالتحاق) ومشاهدة (استنادا إلى المقابلات الشخصية التى ستجرىها الكلية معك).

إن كان مجموع درجاتك التراكمى أو درجاتك فى الاختبارات المقننة أقل مما ترغب فيه، فلا تقلق. فبإمكانك الالتحاق بكلية ممتازة إن كنت متمكنا من باقى المؤهلات. فمكاتب التنسيق تنظر إلى الأمر ككل وليس إلى مؤهل واحد فقط. فهم أيضا يبحثون عن نقاط التحول وتغيير الاتجاهات، فعلى سبيل المثال، إن بدأت فى المدرسة بمستوى منخفض ثم انتهيت بمستوى مرتفع، فهذا سيصعب فى رصيدك.

أما إن كنت من المتكاسلين الذين لم يحسنوا صنعا فى المدرسة ولكن فاقوا من غفلتهم ويريدون الالتحاق بالجامعة فلا تعتقد أن الأمر أصبح بعيد المنال، فإمكانك ذلك. وتذكر أن الجامعة ما هى إلا عمل تجارى، فالقائمون عليها يريدون مالا. فدائما ما يبحثون عن طلاب جدد. قد لا تلتحق بأفضل كلية أو الكلية التى تتشوق إليها، ولكن هناك الكثير من الكليات الجيدة الأخرى بانتظارك.

## الإعداد للاختبارات المقننة

ثمة أمران فى الحياة أهم عندي من إجراء اختبار مقنن - صف السيارة بموازاة الرصيف وتناول الكبدية. ليس من العدل أن يتوقف مستقبلى بأكمله على كيفية إجابتي فى امتحان يستمر لمدة أربع



ساعات فقط. والذي خفف وقع ذلك عنى أن العداء الأوليبي لديه عشر ثوان فقط لصنع مستقبله أو لتحطيمه. أما أنا فموقفي مختلف؛ فلدى أربع ساعات كاملة!

كيف تستعد للاختبار؟ الأمر بسيط، عندما تصل إلى الصف التاسع، ابدأ في انتقاء المواد التي تتطلب بذل جهد في مذاكرتها والتي توسع من مداركك وتعلمك كيف تفكر. ولا يوجد بديل لهذا الحل.

فعلى عكس الاختبارات الأخرى، لا يمكنك التكاثر حتى اللحظات الأخيرة ثم الانقلاب على المذاكرة في حالة امتحان "إس إيه تي" أو امتحان "إيه سي تي" أو أي امتحان مقنن آخر. لذا عليك بدء التدريب على حل الامتحان قبل إجراء الامتحان الفعلي بشهور، وثمة العديد من المصادر التي ستساعدك. ما عليك سوى الدخول على محرك البحث المفضل لك على شبكة الإنترنت - مثل، جوجل - واكتب: "الإعداد لامتحان "إس إيه تي" أو امتحان "إيه سي تي"، وسيظهر أمامك كم ضخماً من المواقع الإلكترونية، والتي يمكنك الاختيار من بينها. وستجد الكثير منها دون مقابل.



FoxTrot © 2003 Bill Amend. Reprinted by permission of Universal Press Syndicate. All rights reserved.

يرتكب المراهقون خطأ شائعاً في إعدادهم للامتحان ألا وهو أنهم يتدربون على الامتحان في فترات زمنية قصيرة. أي ساعة في الصباح وساعة في المساء. لا تنس أن هذه الامتحانات تستغرق حوالي أربع ساعات، وينبغي عليك أن تكييف عقلك للتركيز لمدة أربع ساعات متواصلة. وأنصحك أن تتدرب على أداء امتحان كامل على الأقل مرتين قبل دخولك الامتحان الفعلي. فإن كان موعد الامتحان ٨:٠٠ صباحاً إلى ١٢:٠٠ ظهراً صباح السبت، فأجر الامتحان التجريبي من ٨:٠٠ صباحاً إلى ١٢:٠٠ ظهراً صباح يوم السبت، وذلك على الأقل مرتين. وعندما تتلقى الامتحان الفعلي، لن تكون هناك أية مفاجات. ضع في اعتبارك أنه بمقدورك عادة دخول هذه الامتحانات بقدر ما ترغب. وهذا قد يهون عليك الأمر عندما تتلقى الامتحان للمرة الأولى. وعلى فكرة، خذ قسطاً وافراً من النوم وتناول إفطارك. وسيساعدك هذا أيضاً.

## كيف سأتدبر نفقات التعليم الجامعي؟

الجامعة باهظة التكاليف. والخبر السار أن هناك العديد من المنح الدراسية والمساعدات المالية المتاحة. ويوضح لنا "بين كابلين" في كتابه *How To Go To College Almost For Free* كيف يمكنك الالتحاق بالجامعة دون تحمل نفقات.

كثيراً ما تتحطم أحلامنا بقسوة على صخرة الواقع. فعندما كنت في العام قبل النهائي في المدرسة الثانوية. وأنا أتصفح الكتالوجات الفاخرة الطباعة وتملأني أحلام الالتحاق بالجامعة، أقفت على الواقع المرير وهو يطال على بوجهه القبيح، فمن أين لي بنفقات الجامعة.



ما كنت أمل فيه هو الالتحاق بإحدى الجامعات المتميزة، ولكن كيف يمكنني دفع الرقم المكون من ستة أرقام اللازم للالتحاق بالجامعة التي أريدها؟

ذات يوم، وأنا في مركز الالتحاق بالجامعة والتوظيف في مدرستي الثانوية، وقعت عيناى مصادفة على مجموعة من طلبات الالتحاق زاهية الألوان للتقدم لبرنامج المنح الدراسية في البلاد ويعرف بـ "تربيوت أوارد ديسكفر كارد". وعندما أمسكت بطلبات الالتحاق في يدي، تواردت الأسئلة بسرعة إلى ذهني. هل برامج المنح هذه حقيقية؟ هل يوجد لدى مراهق من "يوجين" بولاية "أوريجون" ويدرس في مدرسة ثانوية حكومية فرصة حقيقية للالتحاق بالجامعة؟ ورغم شكوكي، قررت أن أجرب طلب المنحة الدراسية. لذا، كتبت مقالين قصيرين، وأكملت الاستمارات كما يجب وجمعت بعض خطابات التوصية.

وبعد مرور شهرين تلتقيت خطابا غير مجرى حياتي حيث قرأت فيه: "تهانينا، لقد ربحت منحة تقدر بـ ٢,٥٠٠ دولار." وتحسنت الأحوال بعد ذلك، وبعد مرور بضعة أسابيع تلتقيت مكاملة هاتفية لإخباري بأنه بالإضافة إلى المكافأة الأولى التي حصلت عليها من الولاية فقد ربحت أيضا مبلغا قدره ١٥٠٠٠ دولار من الدولة كجزء من مسابقة الحصول على المنح الدراسية يا ليتكم رأيتم والدتي وهما يرقصان فرحا لما عرفوا بذلك.

ثم أقدمت بعد ذلك على أمر آخر حاسم: فهناك الكثير من الشركات والاتحادات والمنظمات والمؤسسات وحركات خدمة المجتمع التي لا تألو جهدا لتقديم المال لتدبير مصاريف الجامعة. لذا أكملت المزيد من الاستمارات وكتبت المزيد من المقالات وجمعت المزيد من خطابات التوصية وبدأت في توسيع دائرة مشاركاتي في أنشطة المدرسة وخدمة المجتمع. وقد تطلب التقدم للحصول على هذه المنح الدراسية كثيراً من الجهد وخسرت مكاني في مسابقات الحصول على المنح الدراسية. ولكنني من خلال الصبر على هذه العملية، خلصت إلى جني منح كثيرة. وعندما التحقت بالجامعة كنت قد تقدمت للحصول على العشرات من المنح الدراسية المميزة. وبلغ مجموع ما حصلت عليه من منح ٩٠,٠٠٠ دولار - وهي أموال تكفي للالتحاق بالجامعة التي أرغب فيها. وبفضل هذه الأموال تمكنت من تغطية جميع تكاليف التعليم الجامعي.

وكما اكتشفت "بين"، تقدم العديد من المؤسسات مبالغ ضخمة لمساعدتك على مواصلة تعليمك. ويمكن الحصول على أغلب المنح عن طريق وسيلتين، أولاً: المنح الدراسية والهيئات المستهدفة منها المراهقون القادمون من أسر محدودة الدخل؛ ثانياً: المنح الدراسية والهيئات المميزة، وهي تتطلب كل أشكال المواهب، وليس مجرد الحصول على درجات مرتفعة وتقديرات الامتحانات، برغم وجود منح تتطلب هذه الجوانب أيضا.

ولمعرفة المزيد، أنصحك بمقابلة مستشار التوظيف في مدرستك الثانوية أو الاتصال بقسم



المساعدات المالية بالكلية التي تريد الالتحاق بها أو شراء كتاب "بين كابلان". (ولمزيد من المعلومات؛ اقرأ القسم الخاص بـ(الاستشارات) في نهاية الكتاب).  
لا تدع حاجتك إلى المال تكون ذريعة لعدم التحاقك بالجامعة. وأكرر، لا تدع حاجتك إلى المال تكون ذريعة لعدم التحاقك بالجامعة، فإن احتجت إلى اللجوء إلى قروض الطلاب والعمل خلال الدراسة، فافعل ذلك. فسيدر عليك تعليمك بعد ذلك أموالا تسدد القروض مرات ومرات. ثمة أمران في الحياة يستحقان أن يستدين المرء من أجلهما، المنزل والتعليم.

## أنت سيد قرارك

"والآن ما هي الوظيفة التي تريد أن تعمل بها عندما تنضج؟" لقد وجهت هذا السؤال إلى بعض الأطفال، فأجابوا،

• "أود أن أكون أحد الأشخاص العاملين في الشاحنات البنية التي تجلب الصناديق إلى منزلك". "نايفان".

٦ سنوات

• "أريد أن أكون سعيدة". "ماريا"، ١٠ سنوات

• "أود أن أكون معلمة موسيقى وأماً". "بيث"، ١١ عاما

• "أريد أن أقوم بخدمة توصيل البيتزا للمنازل". "بيتشيل"، ٨ سنوات

• "أعتقد أنه من الرائع أن أكون عالما نوويا". "بيتر"، ١١ عاما

• "يفررنى الطموح لأن أكون مهندس كمبيوتر". "مايكل"، ١١ عاما

• "أود أن أكون مصورة فوتوغرافية وأسافر إلى كل مكان، حتى إلى الفضاء". "دايا"، ١٠ سنوات

• "أريد أن أكون طبيبا بيطريا للحيوانات في البرية". "تايلور"، ١٠ سنوات

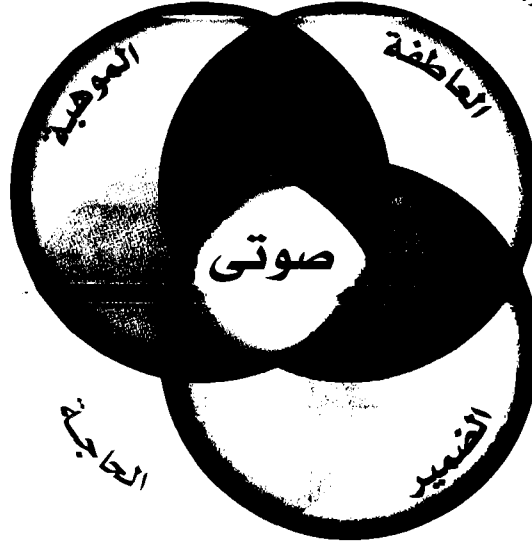
ولكن عندما يقترب التخرج في المدرسة الثانوية، يحين وقت التفكير في الوظيفة التي تريد أن تعمل بها عندما تكبر. لم أقل تحديد الوظيفة ولكنني قلت بدء التفكير في وظيفة المستقبل، وينبغي عليك أن يكون هدفك الأساسي هو بدء وظيفة أو مهنة مستديمة، بدلا من التنقل بين سلسلة من الوظائف لن تؤدي بك إلى شيء.

فأنت سيد قرارك، لا أتحدث هنا عن مجرد قرارات عتريية. فإنا أتحدث عن إيجاد ما يلائم ذاتك وقدراتك وما ولدت من أجله.





تحليل أربع دوائر.



ما المجال الذى أجيد فيه بالفعل؟

**إنها الموهبة.**

ما المجال الذى أحب أن أعمل فيه؟

**إنها العاطفة.**

ما العالم الذى أريد أن أحصل على المال لأبنيه؟

**إنها الحاجة.**

ما الذى أشعر أننى يجب أن أقوم به؟

**إنه الضمير.**

تتداخل هذه الدوائر الأربع مع بعضها لتكون شخصيتك. فكر فيها وأنت تخطط للالتحاق بالجامعة الراغب فيها والوظائف التى ستتقلدها والفرص الذى ستتخصص فيه وما إلى ذلك. ففى النهاية، سترغب فى أن تتولى وظيفة بعد الرجوع إلى الدوائر الأربع المشكلة لشخصيتك.

وكل من الدوائر الأربع مهمة، فعلى سبيل المثال، قد تحب الموسيقى (العاطفة)، وتكون ماهرا فى عزفها (الموهبة)، ولكن عليك أن تعثر على وسيلة للحصول على دخل من الموسيقى (الحاجة). فتصل احتمالات نجاحك كمغنى لموسيقى "الروك" إلى ١/١٠٠٠، لذا لا تراهن على هذا. ومع ذلك يمكنك توفير المال عن طريق تدريس الموسيقى أو تجميع لإعلانات التلفاز والأفلام.



وبالمثل، فأنت لا تحب العمل بوظيفة ذات دخل جيد (الحاجة) ولكنها لا تعجلك سعيداً (العاطفة) أو لا تعجلك تستخدم مهارتك (الموهبة).

ولعلك تشعر في أعماقك أن هناك شيئاً خاصاً ينبغي أن تفعله في الحياة (الوعي). على سبيل المثال، عندما عرف "بن كابلن" كيفية الالتحاق بالجامعة، أصبح يشغل الآن في مساعدة الآخرين على الحصول على المساعدات والمنح الدراسية بحيث يستطيعون هم أيضاً الالتحاق بالجامعة. فعل "بن" هذا بوازع من ضميره الواعي.

ولقد خضت حواراً لطيفاً مع "برينلي" من كاليفورنيا. وباكتشافها صوتها استطاعت تغيير حياتها رأساً على عقب وهي الآن تشق طريقها في حياتها المهنية.

عندما دخلت المدرسة الثانوية، كنت في برنامج المتفوقين بالمدرسة. وقد أردت أن أكون أفضل من بصفى، ولكن بدا كان جميع الأمور قد انهارت فوق رأسي مرة واحدة. فقد كانت هناك مشاكل بأسرتي، وخاننتي أعز صديقاتي. لقد شعرت بأن العالم كله يقف ضدي.

ذات صباح وأنا لا أزال تحت تأثير المخدر الذي تناولته البارحة، خطر في بالي ما يلي: "لا يمكنني الاستمرار في ذلك بقية حياتي" وفي نفس اليوم ويختني إحدى قريباتي وعنفنتني بشدة، وقالت لي: "والدتك ملازمة للصلاة وأنت فتاة ذكية، فماذا حدث لك؟ أنا أرقبك يا "برينلي" لا يمكنك أن تبددي حياتك هباءً لأنك لا تكثرين لما تفعلين وتندفعين وفق هواك".

توقفت عن تعاطي المخدرات على الفور، كنتُ مدمنة للكحوليات ولكني بعدما رأيت ما حدث لوالدي الذي كان مدمناً للكحوليات هو الآخر قررت أنني لا أريد أن أكون مثله. وفي النهاية ابتعدت عن الكحوليات أيضاً.

وعندما بدأ عامي الثاني في المدرسة، دار بذهني أنه يجب أن أغير، وأن أقوم بالصواب، ثم قررت بعد ذلك أن أنضم إلى جريدة المدرسة، وفي منتصف دراستي أحببت كتابة القصص القصيرة.

وكنت أدعو أصدقائي إلى قراءتها، فقالوا لي: رائع يا "برينلي" قصتك غاية في الروعة، فأرد "إنها مجرد قصة غبية" فقالوا:

**"للا إنها قصة رائعة"  
نحن جادون في هذا الشأن.**

ولكوني واحدة من طلاب مادة الصحافة، بدأت بكتابة خمس قصص قصيرة في المتوسط، لكل إصدار. وقال لي مستشار الصحيفة: "ممتاز، أنا منبهرك" وخلال السنوات التالية لذلك ودعت الكسل ..

وبدأت في العمل باجتهاد، والآن في عامي النهائي أصبحت رئيسة تحرير صحيفة المدرسة، وأعمل أيضاً في صحيفة محلية وأرغب في أن أكون ناشرة عندما أكبر.

وتشعر بسعادة غامرة عندما تجد أمراً أنت ماهرة فيه؛ لأن ذلك لا يجعلك تفكر في الجوانب السلبية من حياتك، بهذا يشغلك ويشعرك بالمتعة في نفس الوقت، وبالألمس عندما كنت أقود سيارتي عائدة لمنزلي، قلت لنفسى "يا إلهي، أنا في قمة السعادة".

بدأت "برينلي" في إيجاد شخصيتها، ولربما أستغرق الأمر منك وقتاً طويلاً، كن صبوراً، فلم يكن لدى رؤية واضحة حيال ما أريد أن أصنعه بمستقبلي حتى سنوات قليلة بعد الجامعة، واليك بعض الأمور التي ينبغي عليك اعتبارها لمساعدتك على إيجاد ما يناسب شخصيتك.



## اقرأ ما يلي بعناية:

"اعرف شيئاً عن كل شيء واعرف كل شيء عن شيء" هكذا أكدت الحكمة القديمة، فلن تعرف أنك تحب شيئاً إن لم تجربه بنفسك، لذا وبينما أنت في المدرسة الثانوية التحق بالكثير من المواد المختلفة. فثمة عدد كبير من المواد المتنوعة والتي يمكنك الاختيار من بينها. ضع دائرة حول المواد التي تثير اهتمامك".

علم الفلك	الأيروبكس
صناعة الخزف	الرقص
الكتابة الإبداعية	الحياسة
الأغنية	أدب وتاريخ السينما
الصحافة (صحيفة المدرسة)	المجهرات
مرشد طلبة	الموسيقى (كدراسة مستقلة)
شكسبير	التصوير الفوتوغرافي
تسويق رياضات الترفيه	لغة الإشارة
الإنتاج التلفزيوني / السينمائي	مهارات المذاكرة
إصدار الحوليات	التدريب على رفع الأثقال

وثمة العديد من الأندية والفرق الجماعية التي يمكنك الانضمام إليها، ضع دائرة حول الأنشطة التي تستهويك،

فرقة الموسيقى	الصعوبات الأكاديمية
فريق الشطرنج	قيادة فريق التشجيع
الرقص الإيقاعي	فرق الفناء المساندة
نادى الموضة	أعمال المقاولات
نادى المهن الطبية	الطب الشرعي
النادى الرئيسي	فرقة موسيقى الجاز
اتحاد الرياضيات	المسرحيات الهزلية والتجريبية
الأمم المتحدة المصفرة	نوادي اللغات
الجمعية القومية الشرفية	الأعمال متعددة الثقافات
اتحاد الطلاب	برنامج تقديم النصح للأقران
	المسرح الاجتماعي

اقرأ ما سبق بعناية، فأحياناً ما يشعل حدث صغير شرارة داخلك كما حدث مع "جاستين".



ذات يوم رجع والدي إلى المنزل ومعه برنامج كمبيوتر ثلاثي الأبعاد للتصميم المعماري؛ لأنه يعرف أنني دائماً أهوى التصميم، وسمح لي بتركيب البرنامج والاستمتاع به، كانت هذه هي البداية، ففي الصف السابع، طلب منا معلم الجبر أن نصمم منزلاً في المشروع الثلاثي، فكتت سميدة للغاية وشرعت في العمل في اليوم التالي وأنجزت المشروع قبل موعدة بأسبوع كامل.

وقد حصلت على ٩٩٪ في هذا المشروع، فدفعتني هذا إلى تصميم العديد من المنازل، وحملت أنني في يوم ما سأصمم وأبنى أطول ناطحة سحاب في العالم.

ويفضل أيضاً أن تجرب مجموعة من الوظائف حال كان ذلك ممكناً، وبدلاً من التقدم إلى نفس الوظيفة الصيفية كل سنة، جرب القيام بشيء مختلف، وإن كانت لديك الشجاعة الكافية، جرب بدء عملك الخاص وأن تكون مقاولاً في سن المراهقة، وإليك اسمين لاثنيين من المقاولين في سن المراهقة ظهرا في مجلة The Costco Connection الخاصة بالأعمال الصغيرة.

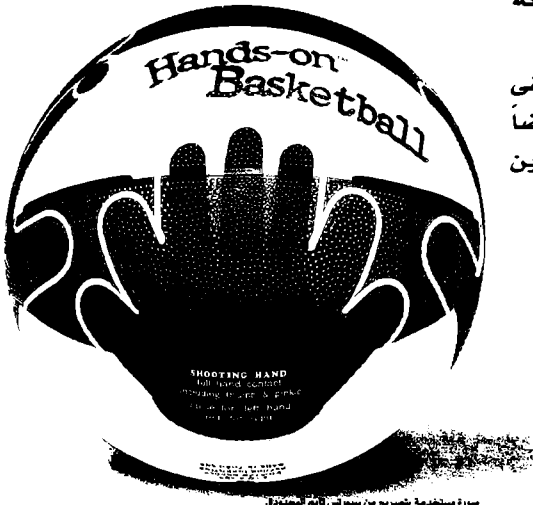
### مؤسسة كريستوفر هاس كريستوفر هاس تيموكيولا، بولاية كاليفورنيا

يبلغ "كريس" من العمر ١٧ عاماً ويتمتع بمهارة رائعة في التصويب في كرة السلة، لكن أغلب زملائه في حجرة الدراسة لم يتمتعوا بنفس المهارة، ويقول "كريس"؛ "لاحظت أن الكثير من الأطفال لا يصوبون جيداً لأنهم لا يمسكون بالكرة بشكل صحيح"، وعلى الفور توجه "كريس" إلى جراج منزله وغمس يديه في الطلاء وأمسك كرة السلة بها.

على الرغم من أنه لم يبذل جهداً كبيراً إلا أن ما فعله يتصف بالعبقرية، فبصمات الأصابع المصنوعة بالطلاء على الكرة توضح لأي شخص كيف يمسك الكرة بالضبط وهو يصوب الكرة.

واليوم تباع المتاجر المتخصصة في الأدوات الرياضية في كل أنحاء العالم كرة السلة ذات البصمات وكرة القدم ذات البصمات وهي الواقع، باع "كريس" ما يزيد على مليون كرة من كرات السلة ذات البصمات، ويقول "كريس"؛ "لم تهبط على الأموال من السماء فقد رفضت ١٢ شركة تنفيذ مشروعى على مدار عام والنصف إلى أن قررت شركة أخرى أن تقامر وتصنع منتجي".

واليوم ربح "كريس" ما لا وثيراً يكفي لدفع مصاريف الجامعة الخاصة به، وأيضاً مصاريف الجامعة لشقيقه وشقيقته اللذين يعملان معاً في مشروع الأسرة.



صورة مستخدمة بتصريح من سبورتنج تايم المعمورة.





## مزرعة الشيكولاتة إليس وإيفان ماكميلان دينفر، بولاية كولورادو

عندما بدأت "إليس" في تعلم المشى، وهى تبلغ الآن ١٤ عاماً، تعلمت أن تصنع حلوى الشيكولاتة مع جدتها، وبعد بضع سنوات صنعت و باعت بعض حلوى الشيكولاتة المصنوعة على شكل حيوانات فى أحد أسواق الشباب فى "دينفر".

تقول "إليس"، "اعتقدنا أننا سنبيع الحلوى ليوم واحد ولكننا فوجئنا بأن الجميع أحبها جداً، فبعنا كل ما أحضرناه ورغب الحاضرون فى معرفة كيف يطلبون منا المزيد، فقررنا أنه بإمكاننا أن نجرب جلب بعض المال من خلال بيع الشيكولاتة.

جمعت "إليس" بين موهبتها فى صنع الشيكولاتة وبين موهبة أخيها "إيفان" البالغ من العمر ١٦ عاماً الماهر فى استخدام الكمبيوتر، بدأت "إليس" فى تحضير وصفات الشيكولاتة لعمل حلوى على شكل حيوانات المزرعة مثل "أبقار الشيكولاتة" و"حلوى الماعز" ومحالب الشيكولاتة و"الماشية فى الحظيرة"، وفى نفس الوقت. صمم "إيفان" موقعاً إلكترونياً تفاعلياً حيث يمكن للآخرين إرسال مقترحاتهم بشأن وصفات الشيكولاتة وغير ذلك من الأسئلة، وقد أنهالت عليهم الطلبات.

واليوم يزور موقع [www.chocolatefarm.com](http://www.chocolatefarm.com) يومياً ١٠,٠٠٠ شخص فى المتوسط، راجت تجارتهم، والآن ماذا يفعلون بكل هذا العائد المادى؟ يقوم الأخوان برعاية برنامج منح دراسية محلى ويوفران مالاً للدراسة فى الجامعة ويتم تدوير الباقي مرة أخرى فى تجارتهم.

## ترقب الحدث السعيد

من كلماتي المفضلة، أى حدث غير متوقع تحول إلى حدث سعيد كثيراً ما يساعدنا على اكتشاف ما نريد أن نكون عليه عندما تكبر.

عندما انضمت أول مرة إلى فريق كرة القدم المكون من طلبة الصف الأول بمدرسة "بروفو" الثانوية، أردت أن ألعب فى موقع "ظهير الجناح"، ولكن حاجتنا إلى "ظهير ربعي"، وضعنى المدرب "دروري" فى موقع "الظهير الربعي". ماذا؟ "الظهير الربعي"؟

ياله من موقع غيبى! وباختصار لعبت فى موقع "الظهير الربعي" فى المدرسة الثانوية وحصلت على منحة للعب فى نفس الموقع فى فريق جامعة مشهور، وهناك درست مادة على يد معلم أشار على بأن أتخصص فى اللغة الإنجليزية، وهو الأمر الذى جعلنى أكتب الكتب وبالتالي تأثرت به حياتى العملية ككل، ولو أنتى أصررت على اللعب فى موقع "ظهير الجناح"، ما كنت قد لأنضم إلى فريق الجامعة (لم أكن سريعاً بشكل كاف) وما كنت لأقابل هذا المعلم الذى قدم لى النصيح.

وما كان لأشياء كثيرة أن تحدث، وأنا سعيد؛ لأن المدرب "دروري" رأى شيئاً لم أراه أنا من قبل، حدث

سعيد أليس كذلك؟



ترقب الحدث السعيد الذى قد يأتى من خلال استراحة من العمل أو حادثة أو صروف الحياة أو شخص يرى فيك ما لا تراه أنت، وهى كثير من الأحيان ستجد أن الحجر الذى تعثرت فيه أصبح حجر الزاوية لمستقبلك عندما تكبر، ولى صديق يدعى "جون" كان يعانى بشدة من عدم تمتعه بتقدير للذات واليوم أصبح "جون" مؤلفاً ناجحاً. وإليك المفاجأة، تدور أغلب كتبه حول كيف يمكن للمراهقين أن يواجهاوا الحياة، فأحياناً ما نخطط لوظائفنا فى المستقبل وأحياناً ما نكتشفها مصادفة .

## فكر ولياً

ستندهش عندما تعرف كيف انتهى الأمر بالبعض فى وظائف ذات دخل قليل ولا ينتظر من ورائها ترقى لأنهم لم يأخذوا الوقت الكافى فى التفكير فيما يرغبون فيه، ما الذى ينبغى أن تفكر فيه؟ عليك أن تفكر فيما تحب أن تعمل وما لا تحب أن تعمله .

وما المبلغ الذى تريد أن تحصل عليه وما نمط الحياة الذى تود أن تعيشه. إن كنت تحب العمل الحر، أنصحك بأن تعمل مقاولاً، وإن كنت لا تحب التحرك والسفر فلا تنضم إلى الجيش.

ونجح سهري "مات" فى هذا الأمر، فمتذ صفره قرر أن يصبح طبيباً، ولكن لم يكن متأكداً من أى تخصص سيختار، لذا فإثناء دراسته فى كلية الطب، درس "مات" بعناية العديد من التخصصات واستشار العديد من الأطباء من جميع التخصصات وتأمل حياتهم بعناية ما الذى يحبونه وما الذى يبغضونه فى وظائفهم؟ ما هو نمط الحياة الذى يحبونه؟

وعلى الرغم من ميله إلى تخصص جراحة الرمد، إلا أن الجراحين الذين يعرفهم يعيشون حياة محمومة ولديهم قوائم انتظار طويلة، لذا اختار "مات" تخصص طب الأسرة بدلاً من جراحة الرمد حيث يستطيع أن يحيا حياة كريمة ومتوازنة بين العمل والترفيه.

ولربما أكثر الأمور أهمية فى هذا الشأن هو أن تفعل ما تحب، ويعجبني قول "مايكل أنجلو" حول هذا،

"لن نتجح فى أمر ما تماماً إلا إذا كنت تحب هذا الأمر

لا تضع المال هدفاً لك،

قم بالأمر التى تحب أن تقوم بها

وعندما تقوم بها، فافعل ذلك على نحو

ممتاز لدرجة تجعل الجميع

ينهافتون عليك"

رغم أن المال ليس كل شيء فى الحياة إلا أنه أمر يجب اعتباره وينبغى عليك أن تعى ذلك، اقرأ الجدول الآتى بعناية لتتفهم خياراتك على نحو أفضل،



**نوعيات الوظائف المتاحة**

محاسب قانوني، مبرمج  
كمبيوتر متقدم، محام،  
مهندس معماري، مدير  
تنفيذي، أستاذ جامعي،  
مهندس، طبيب بشري، طبيب  
أسنان، مقاول ناجح.

مبرمج كمبيوتر، ضابط  
شرطة، ميكانيكي، فني  
كهرباء، مزارع، محلل مالي،  
سمسار عقارات، معلم  
مدرسي، ممرضة معتمدة.

نجار، ميكانيكي سيارات،  
عامل في مصنع، مشرف  
متجر، سائق شاحنة، مساعد  
إداري، مندوب تأمين، بائع  
سيارات، جندي.

موظف في محل تجزئة، عامل  
في مطعم أغذية سريعة،  
عامل بالأجرة، عامل بناء،  
حارس، عامل زراعي، حارس  
أمن، أغلب وظائف غير  
المتفرغين.

**التعليم المطلوب**

المدرسة الثانوية (مطلوبة).  
الدرجة الجامعية الأولى  
(مطلوبة عادة).  
درجة الماجستير (مطلوبة عادة)  
درجة الدكتوراه  
(مطلوبة غالباً)

المدرسة الثانوية (مطلوبة)  
الدرجة الجامعية الأولى  
(مطلوبة عادة)  
درجة الماجستير (مطلوبة  
أحياناً)

المدرسة الثانوية (مطلوبة  
عادة)  
الدرجة الجامعية الأولى  
(مطلوبة أحياناً)

المدرسة الثانوية  
(مطلوبة أحياناً)

**العائد الوادي**

عائد كبير - مستوى  
معيشي مرتفع

عائد جيد - مستوى  
معيشي متوسط

عائد بسيط - مستوى  
معيشة الطبقتين  
الوسطى والدنيا

عائد متدني - مستوى  
معيشة الطبقة  
المنخفضة

**مستوى المهارة**

وظائف احترافية

وظائف تحتاج إلى  
مهارة

وظائف تحتاج إلى  
مهارة متوسطة



ولأكون واضحاً، فهما كان دخل الفرد ونوعية الوظيفة التي يعمل بها، فإن هذا لا يضيف شيئاً إلى قيمته فلا يوجد عمل معيب، فالعمل مهم سواء كنت تعمل في وظيفة تدر دخلاً كبيراً مثل الطبيب أو تعمل في وظيفة شحيحة الدخل مثل ملاحظة متجر الخضراوات، وما أقصده هو أن التعليم الجيد يتيح أمامك خيارات متعددة، فغالبيتهم من يعملون في وظائف بسيطة الدخل لم يبحثوا هذه الوظائف بإرادتهم لكن هذا ما يرضه الواقع، فهم يأملون في وظيفة تدريجياً أفضل ولكن لا يستطيعون الحصول عليها لعدم توافر المهارات اللازمة لديهم.

**تقصى الشخصية**

لمساعدتك على اكتشاف شخصيتك على نحو أفضل، جرب تدريب "متقصى الشخصية" \* الموجود في الصفحات التالية.

أضواء  
الشفافية

ما هي الأمور التي  
أبرع فيها؟

متخصص  
الشخصية

١  
ما هي الأمور التي أؤديها أفضل من أغلب أقراني؟

٢  
ما هي نقاط القوة لدي حسب رأي أكثر  
الناس معرفة بي؟

٣  
من بين الوظائف المدرجة في هذه القائمة ما هي  
أفضل ثلاث وظائف أنا بارع فيها؟

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| طبيب نفسي         | محاسب            |
| ميرمج كمبيوتر     | رجل مطافئ        |
| ممرضة             | متعهد            |
| ميكانيكي          | بائع             |
| جراح              | معالج متخصص      |
| مزارع             | طبيب             |
| محام              | مقاول عام        |
| مهندس معماري      | سمسار عقارات     |
| لاعب قوي محترف    | كاتب             |
| مضيف جوي          | موسيقي           |
| عالم فلك          | ممثل / ممثلة     |
| مدير تنفيذي       | مطرب أوبرالي     |
| أستاذ جامعي، معلم | طبيب بيطري       |
| رجل شرطة          | عالم حيوانات     |
| مهندس             | سياسي            |
| عالم              | مالك متجر        |
| طبيب أسنان        | سمسار في البورصة |
| عالم حفريات       | طيار             |
| إخصائي            | مستشار           |
|                   | غير ذلك          |

# الارض العاطفة

٥ ما هي الأمور التي أحب أن أقوم  
بها بهذه طفولتي؟

٦ ما هي الأشياء التي أستمتع بها أكثر من غيرها  
بالمدرسة؟ ("لا شيء" إجابة غير مطروحة.)

٧ إن لم يكن المال يمثل لي عقبة، ما  
الذي أتمنى أن أمضي وقتي فيه؟

٨ إن قدر لي ذات يوم أن أكون شهورا،  
ففي أي مجال أتمنى شهرتي؟

وحدثها!



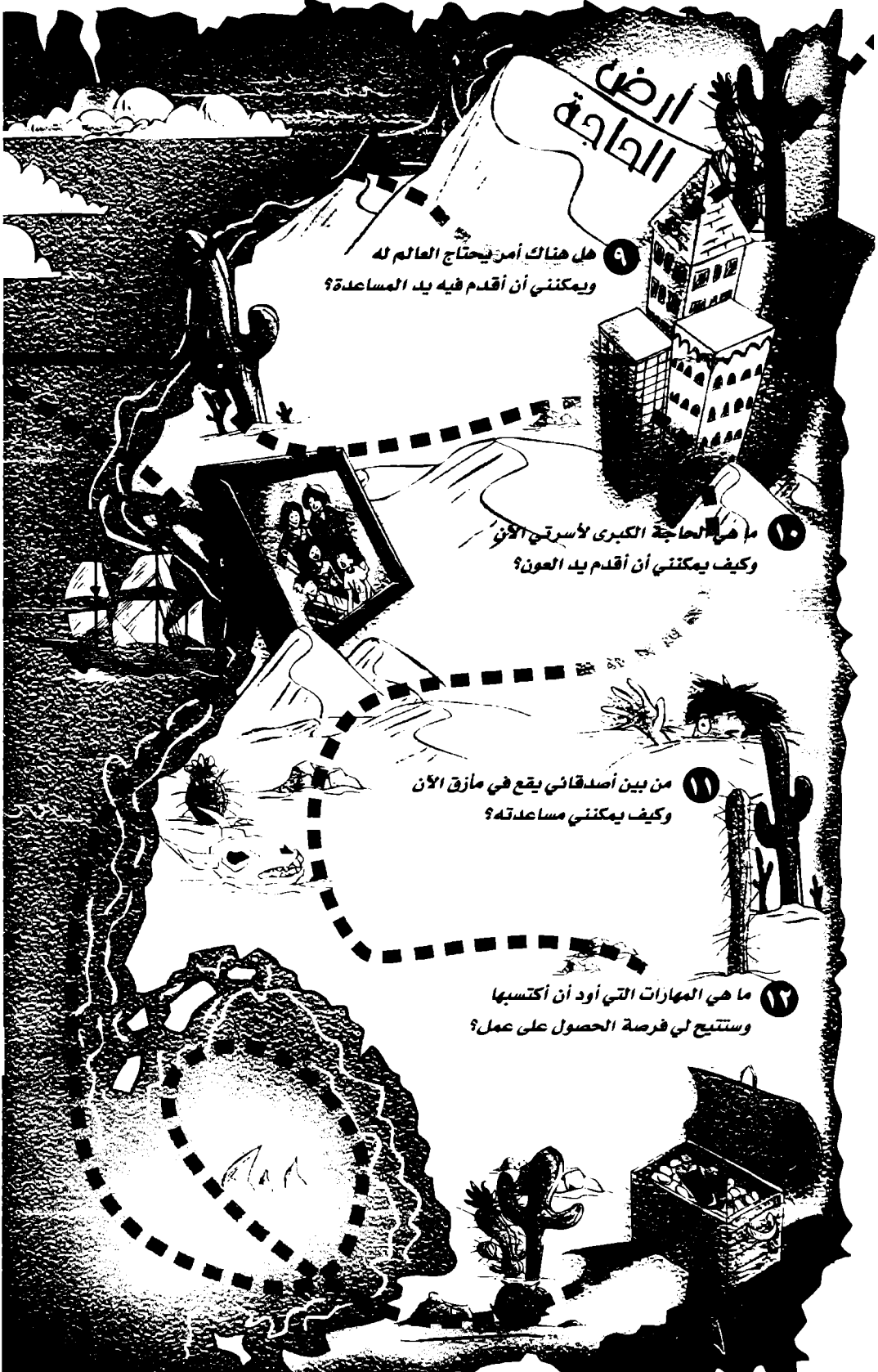
# الارض الحاجة

٩ هل هناك أمر يحتاج العالم له  
ويمكنني أن أقدم فيه يد المساعدة؟

١٠ ما هي الحاجة الكبرى لأسرتي الآن  
وكيف يمكنني أن أقدم يد العون؟

١١ من بين أصدقائي يقع في مازق الآن  
وكيف يمكنني مساعدته؟

١٢ ما هي المهارات التي أود أن أكتسبها  
وستتيح لي فرصة الحصول على عمل؟



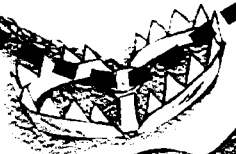
# أرض الوعد

١٣ كيف يمكنني أن أكون على الطريق  
وأخدمهم على أكمل وجه؟

١٤ ما الذي يتطلبه مني نمط الحياة من حولي؟

١٥ هل هناك أمر ما شعرت دوماً بأنني ينبغي  
أن أقوم به في حياتي، ولكنني تجاهلت  
هذه الأفكار في الماضي؟ إن كان الأمر  
كذلك، فما هو هذا الأمر؟

١٦ ما هو الأمر الذي سيشهد  
سقوطي إن لم أنتبه له؟





## الصبر يا عزيزي

إن كنت ما زلت في حيرة من أمرك حيال الوظيفة التي ترغب فيها عندما تكبر، فاسترخ ولا تتعجل الأمر. فليست مضطراً إلى تقرير مهنتك المستقبلية أو تخصصك أو أي شيء اليوم، فكل ما عليك هو ألا تغفل الأمر فحسب، وكن على وعي لما تشقه بحق أو دون الأشياء التي تجد نفسك فيها ماهراً.

وعندما كنت أتحدث إلى بعض المراهقين في "سيول" بكوريا الجنوبية حول شخصياتهم سألتني هتاة، "ما العمل إن اختلف ما تحبه عما ينبغي عليك أن تقوم به؟"

وكان هذا سؤالاً جيداً وأجبت عليها، "يأتي الضمير أولاً ثم الموهبة أو الشغف أو الحاجة وعلينا أن نولي حدسك اهتماماً خاصاً، وسيأتي إليك في صورة مشاعر نحو انطباعك وأفكار عابرة".

مارك بيت

البقرة المحظوظة



## مهنتك في الحياة

ما إن تولد، حتى تولد معك مهتك في الحياة، بمعنى آخر، أعتقد أن لكل منا غرضاً على هذه الأرض ومهمة خاصة يحتاج إلى القيام بها، ولكم يعجبني برنامج "أوبرا وينفري" الحوارى، عندما تصف ذلك.

كن شجاعاً لتتبع ما يثير شغفك. وإن لم تعرف ما يثير شغفك، فلتدرك أن من أسباب خلقنا أن نسمى وراءه ونجده، فلن يأتي إليك عبر تصريح خاص أو عبر شجيرة محترقة.

مهنتك في الحياة أن تجد مهنتك في الحياة ثم عليك أن تسير على المبدأ وتتشبث به وتعمل بجهد للاستمرار عليه.

كيف تعرف أنك تسير على الدرب السليم وأنت مع الشخص المناسب أو متمهن المهنة الموافقة لميولك؟ سينتابك شعور بذلك مثلما يحدث عندما تكون مخطئاً بشأن هذه الأمور، ستشعر بذلك، فكل منا يسمع نداء داخلياً يدعو نحو الكمال، ولأن هذا النداء خاص بك وحدك مثل بصمات أصابعك، فلا يستطيع أحد أن يرشدك إليه.

اهتم بما يجعلك تشعر بتجدد النشاط والتواصل والتحفيز. ما الذي يثير شغفك؟ هل ما تحبه يمنحك شعوراً بالسعادة، حينئذ ستجاوز مرحلة النجاح وستنتصر.

واليوم تعد "أوبرا" واحدة من أكثر النساء شهرة في العالم، ولكنها لم تبدأ حياتها هكذا، فقد ولدت لتجد نفسها في أسرة فقيرة، فربتها جدتها وعانت من الإيذاء والتفرقة العنصرية البغيضة في نشأتها، ورغم كل ذلك آمنت في قرارة نفسها أن لديها شيئاً خاصاً ينبغي عليها أن تقدمه للآخرين ومع





مرور السنين سعت نحو بلورة شخصيتها بثقة حيث تساعد السيدات على أن يعيشن حياة أكثر سعادة واشباعاً.

وقد تقول، "أنا لست أوبرا". أتفق معك أنت لست أوبرا ولكنك تتمتع بصفات ومهارات فريدة لا يملكها غيرك، وحتما يوجد شيء خاص يمكنك القيام به في حياتك ولا يستطيعه أحد سواك، فثمة العديد من الطرق لخدمة الآخرين والمساهمة في الحياة، في المدرسة أو العمل أو داخل منزلك. وستجد أن كتابة تعهد شخصي أسلوباً رائعاً للتعبير عن شخصيتك. واليك تعهداً شخصياً كتبته طالبة بالمدرسة الثانوية في كوالالمبور، بماليزيا، تعبر فيه عما ترغب أن تكون عليه عندما تكبر وخطتها الدراسية للوصول لذلك الهدف.

## بيان الوهمة

لندن  
أوكسفورد  
كامبردج  
بريطانيا  
كاستل  
قاعة ماليزية  
جسر لندن  
ساعة بيج بن  
ميدان الطرف الأغر  
برج  
ذاكر باجتهاد

## النجاح

### القدرة الاستثنائية للعقل البشري:

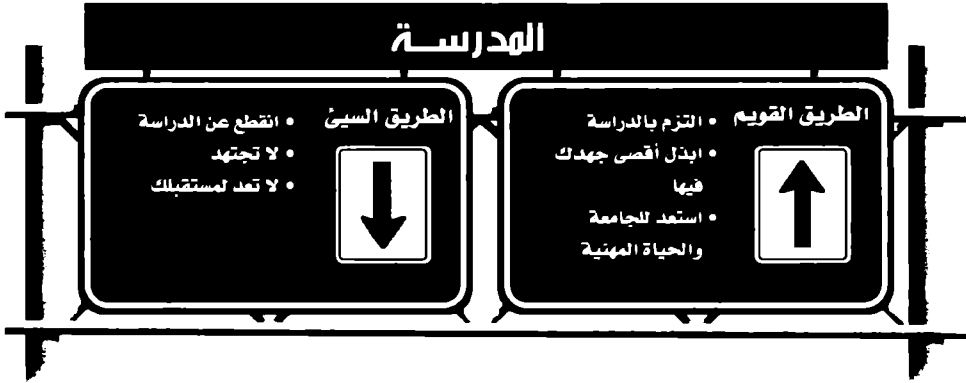
طبقاً لبحث أجرى بجامعة كمبيريدج، لا يهم ترتيب الحروف في الكلمات فأهم شيء هو أن يكون الحرفان الأول والأخير في مكانهما الصحيح، فرغم أن باقي الحروف باستثناء الأول والأخير ستكون غير مرئية إلا أنك ستستطيع قراءتها دون مشكلة. وهذا بسبب أن العقل البشري لا يقرأ كل حرف على حدة بل الكلمة ككل.

هذا شيء مذهش! فلطالما اعتقدت أن المجهز أمر مهم!



إن عقلك إعجاز استثنائي فلا تبدده. ومن خلال تطويع عقلك وتهذيبه بالتعليم، فأنت تتخذ قراراً من القرارات الستة الأكثر أهمية في حياتك، وأمل أن تختار الطريق القويم باستمرارك في المدرسة، بإذلا فيها قصارى جهدك، واستعد للدراسة بالجامعة والحصول على وظيفة مرموقة ترتكز على ما قدمت إلى هذه الدنيا من أجله.

وإن كنت تترنح نحو الطريق الخاطئ، فغير مسارك نحو الطريق القويم اليوم، وبطبيعة الحال ستعاني بعض الشد والجذب، ولكن من الأفضل أن تتأخر في سعيك قليلاً بدلاً من أن تغير مسارك على الإطلاق.



وتوضح "أليتشيا" من مدرسة "إلين إيست" الثانوية الأمر، "يمكنك تشبيه تعليمك بشبكة الأمان الموجودة في السيرك، فإن سقطت وأنت تقوم بإحدى الحركات الخطرة، فستوفر لك الشبكة الحماية".

وهذا هو القول الفصل، فبحصولك على قدر أكبر من التعليم، قد تفقد وظيفتك ولكن ستعثر على غيرها، فالأمان المهني لا يعنى الحصول على وظيفة ثابتة، بل يعنى أن تتوافر لديك القدرة على الحصول على وظيفة مرموقة في أى وقت وفي أى مكان لتوافر متطلبات الوظيفة لديك، وتعرف كيف تضيف قيمة جيدة للعمل، وعندئذ سينطبق عليك قول "نابليون ديناميت" لديك "مهارات خارقة".

### عوامل جذب انتباه قادمة

هل يتعين عليك أن تتعامل مع فتيات وفتيان يتسمون بالوضاعة؟ ألا نضطر كلنا لذلك؟ انظر حولك، ستجد أن الآخرين يتجاوزون هذه المشكلة.



# الخطوات العشر الميسرة

نبذة مختصرة عن الخطوات العشر الميسرة:

في نهاية كل فصل من الكتاب، أدرجت قائمة بعشر خطوات ميسرة وهي خطوات صغيرة ويسيرة يمكنك اتباعها على الفور لمساعدتك على تطبيق ما قرأته في هذا الفصل، جربها كلها أو ما يتناسب معك. وإن أردت معرفة المزيد حول أصل الخطوات العشر الميسرة، فشاهد فيلم *What About Bob?* بطولة "بيل موراي" إنه فيلم رائع.

١. إن كنت تخطط للتسرب من المدرسة الثانوية، فقم بإعداد نفسك للمستقبل بتكرار عبارة "أتطلع للحصول على وظيفة ذات دخل شحيح لبقية حياتي" كل يوم بصوت عالٍ.

٢. اكتب ثلاث فوائد للحصول على شهادة المدرسة الثانوية والالتحاق بالجامعة.



٣. نم ثمانى أو تسع ساعات متواصلة في إحدى ليالى هذا الأسبوع، ولتر في اليوم التالى كم ستشعر بالتحسن في أدائك في المدرسة.

٤. جرب أن تقضى أسبوعاً بعيداً عن مضيع الوقت الذى تجلس أمام شاشته بالساعات، عش سبعة أيام بدون تلفاز وأفلام أو كمبيوتر أو ألعاب الفيديو أو ما إلى ذلك ولتر مقدار الوقت الذى وفرته. ولكن يسمح باستخدام الكمبيوتر لأغراض المذاكرة.



٥. إن قدر لك أن تزور مكاناً ما في العالم، فأين سيكون هذا المكان؟ فكر بسرعة لصياغة أفكار حول كيفية ذهابك إلى هناك يوماً ما.





- ٦ . إن حدث وعرض أحد معلميك تكليفاً يضيف درجات فلتقم به!
- ٧ . تطلب على عادتك وأقم علاقة جيدة مع أحد معلميك.
- قل مرحباً، اطرح أسئلة، كن ودوداً معه، اهدحه وأثن عليه.
- ٨ . أعد لنفسك نظاماً خاصاً لعمل الواجب المدرسي وضعه كأولوية، وخصص ساعات معينة كل يوم للمذاكرة.

### اليوم

السبت

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

- ٩ . فكر في شخص تعرفه يعمل في وظيفة ترغب في أن تعمل بها يوماً ما، اسأله عما ينبغي عليك عمله لكي تحذو حذوه يوماً ما.

١٠ . ما هو الفرع الذي تحب بحق أن تتعلم الكثير والكثير عنه؟

كيف ستتعلم الكثير عن هذا الفرع؟

الكتب والمجلات التي سأقروها

المواقع الإلكترونية التي سأفحصها

الناس الذين سأحدث معهم

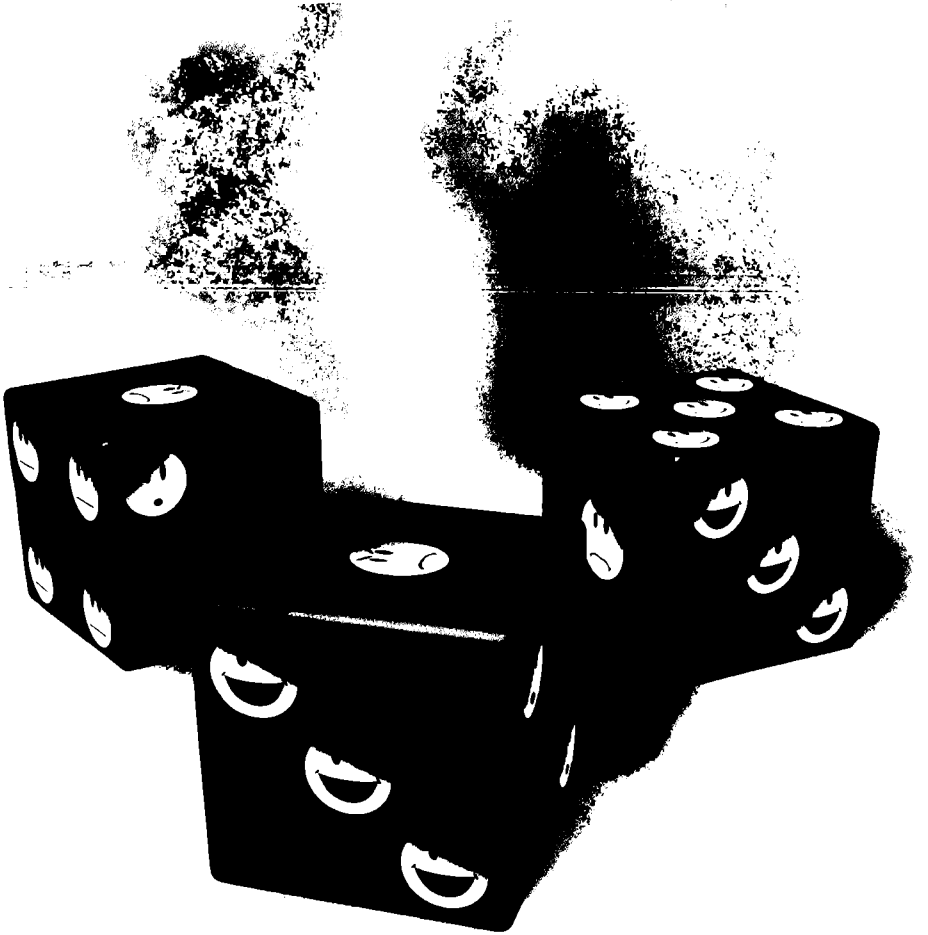
الفصول المدرسية التي سأحضرها:

الأماكن التي سأزورها:





# الأصدقاء



رغم كونهم مصدرًا للمتعة..  
إلا أن الأمر قد يتقلب إلى الضد.

# أهم عشرة أمور

ينبغي عليك معرفتها  
حول الأصدقاء ...



٩. لا تفقدى ثقتك بنفسك  
عندما تزين منشجعات  
فريق المدرسة والبطلات  
الجميلات.

"كريستين سيمور" ١٧ عاماً  
نيويورك

٨. لا خير في أن تطلع أصدقاءك  
على أسرارك، فكل شخص يحتاج  
إلى الشعور بالخصوصية، ولكن لا  
يسمح بالخداع أبداً.  
"جينى فان" ١٦ عاماً  
تايبيه، تايوان

١٠. اطمن على أصدقائك من خلال  
مكالمة هاتفية أو كارت معاينة.  
فسيقدرون ذلك. لقد استوصيت  
هذا الأمر عندما كنت أرفقه مريضاً  
بالمستشفى.  
"جون حرين" ١٩ عاماً  
ديلين، هولندا

٧. تحل بالشجاعة الكافية  
لتقول لبعض أصدقائك إنه من  
الخطأ الاعتقاد بأن ارتكاب  
الإعمال الشريرة تسيء ظريف  
"سوزي سيمور" ١٥ عاماً  
سان فرانسيسكو، كاليفورنيا

٥. قدم الدعم والتشجيع  
لأصدقائك  
"بريما بالاسيما" ١٧ عاماً  
سيلانجور، ماليزيا

٣. تكون الصداقات في يوم  
أو يومين.  
"كارلا مانسليا مينوجوسا"  
١٨ عاماً  
ميكسيكو سيتي، المكسيك

٤. تكن المسن شخصيته  
بفرينة لا إلا أجد سبباً لكي  
لا تكون لنفسك، فانت المسن  
مشرد وبت اليك. فلا تدع، حتى  
يغير ذلك.

٢. أحياناً ما يكون الجدل  
مع الأصدقاء طبيعياً، بل  
وضرورياً.  
"يلين ليرينا موينز" ١٥ عاماً  
بيونس آيرس، الأرجنتين

١. المرة على دين خليله  
إن كنت تعتقد أن صديقك  
أحمق أو خجول، فكون  
صداقات جديدة، إلا  
إذا كنت تريد أن تكون  
صديقاً حميق وخجولاً أنت  
الآخر.  
"ديريك دين" ١٨ عاماً  
نيويورك



## لا تفرض نفسك عليّ، فلن أتبعك لا تحاول أن تحذو حذوي، فلن أوصلك لشيء ها عليك سوى أن تسير بجانبى ونكون صديقين

— أنبرت كاماس، مؤلف

طيلة حياتي لم أكنم أحداً سوى مرة واحدة فقط فقد كلمت واحداً من أفضل أصدقائي. كنت في الصف الثاني وكنت ألعب كرة القدم أنا وزميل ضد زميلين آخرين فاحتدم الحوار بيني وبين صديقي "كلار" حول قواعد اللعبة، ففقدت أعصابى وطرحته أرضاً وكلمته في عينه مباشرة. صدمت لما أقدمت عليه لتوى، وقفزت من مكاني وغادرت المكان مسرعاً تاركاً "كلار" يصرخ من الألم.

على الرغم من أن عين "كلار" تورمت لما يقرب من أسبوعين إلا أنني شعرت بالامتنان له لأنه سامحني وسمح لصداقتنا بالاستمرار، تلك الصداقة التي استمرت حتى يومنا هذا. لا يوجد أفضل من العثور على الصديق الصدوق، شخص تجد شخصيتك منعكسة فيه تماماً، ويقول أحد المراهقين الفاهمين، الأصدقاء هم من يراعانا، ومرة أخرى أحياناً ما ينقلب الأصدقاء عليك ويوشون بأسرارك أو يسببون لك ضيقاً لدرجة أنك سترغب في أن تلثمهم.

## لذا دعونا الآن نتحدث حول الأصدقاء قرارنا الوصيري القادر

من الذى ستختاره كصديق وما نوع الصديق الذى ستكون أنت عليه؟ بمقدورك أن تسلك الطريق القويم بانتقائك أصدقاء يضيئون إليك ويكونون الأصدقاء الذين يقاومون ضغوط الأقران، أو يمكنك أيضاً اختيار الأصدقاء الذين سيجذبونك نحو القاع وستكون صديقاً تتقلبك الأهواء وستستسلم لضغوط الأقران. وشأنه شأن قرار التعليم، فإن قرار اختيار الأصدقاء ليس قراراً عادياً، وإنما هو سلسلة من القرارات التى تتخذها مرات ومرات على مر السنوات.





## استفتاء الأصدقاء \*

قبل المضي قدماً في الكتاب، أجر هذا الاستفتاء البسيط.

نعم	كلا البتة	ضع دائرة حول اختيارك			
٥	٤	٣	٢	١	١. لدى على الأقل صديق صدوق واحد أو أكثر.
٥	٤	٣	٢	١	٢. أبذل جهداً للتعرف على أناس جدد وتكوين صداقات جديدة.
٥	٤	٣	٢	١	٣. للأصدقاء الذين أخرج معهم تأثير إيجابي على.
٥	٤	٣	٢	١	٤. لي علاقة بالجميع ولكني لا أنتمى لمجموعة أصدقاء بعينها.
٥	٤	٣	٢	١	٥. لا أصدر أحكاماً على الآخرين حتى أعرفهم.
٥	٤	٣	٢	١	٦. أخلص لأصدقائي ولا أتحدث عنهم في غيابهم.
٥	٤	٣	٢	١	٧. أسارع بالعضو عن أصدقائي حين يرتكبون أخطاءً.
٥	٤	٣	٢	١	٨. أنا مستمع جيد ولا أنصب نفسي رئيساً على المناقشات.
٥	٤	٣	٢	١	٩. أعامل الجميع بلطف وكراسة وليس أصدقائي فحسب.
٥	٤	٣	٢	١	١٠. أنا قادر على مقاومة ضغوط الأقران وأن تكون لي شخصيتي المستقلة.

المجموع

اجمع درجاتك لترى ما أنت عليه :

أنت تسلك الطريق القويم، فواظب عليه.



أنت تترنح بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، اتجه نحو الطريق القويم.



أنت في الطريق الخاطئ، اقرأ هذا الفصل بعناية.





ستعجب بهذا الفصل وعنوان القسم الأول منه، تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً وهو يتناول الأصدقاء المتقلبين مثل الفتيات المتبخرات والمتمردين والمنافسات والتبارى بين الأصدقاء، ولم ينبغى علينا أن نجعل حياتنا مرتكزة على صديق بعينه. وفي قسم كيف تكون صداقات ولكن صديقاً جيداً سنكتشف معاً أساسيات تكوين الصداقات وفي النهاية، قسم ضغوط الأقران وفيه سنلقى نظرة على كيفية مقاومة ضغوط الأقران السلبية وصياغة منظومة دعم إيجابية.

## تجاوز ما تجلبه عليك صداقاتك يومياً

أنت، أنت لست شقراء!



عاجلاً أو أجلاً سنكتشف «معادن الأصدقاء»، أي ما نوعية الأصدقاء التي هم عليها، وقد قصت لي «ماديسون»، كيف انقلبت عليها صديقتها التي عرفتها لثلاث سنوات عندما لاحظت أن الجميع في المدرسة يهتمون بها ويثنون على موهبتها في الكتابة مقارنة بجميع من معها في المدرسة.

في عامنا الثاني في المدرسة تعرفت على صديقتي "شاري"، وتوطدت العلاقة بيننا، ولقد كنت أعاملها كأنها أختي تماماً، ولم أكن أعرف أنها تضمّر لي كل الحقد والكراهية لتفوقني في الدراسة وتأخرها فيها، ولكن بدأت معالم الحقد تتضح لديها أكثر عندما أعلنت المدرسة فوزي بجائزة التفوق، فبدأت شاري في معاملتي بطريقة سيئة وأكثر وقاحة، وأخذت تطلق شائعات تسيء إلى سمعتي.

ولقد هدأني والدي، وتكلم مع ناظر المدرسة الذي حذر "شاري" من التعرض لي، ولكن هذا زاد الموقف اشتعالاً.

ولقد ذهبت إلى المدرسة في اليوم التالي لأجد أن "شاري" قد كتبت كلمة بذيئة على خزانتي فأصابني ذلك بارتباك شديد واضطرت إلى تقوية حصتي لمسح الكلمة.

ثم كان عليّ بعد ذلك أن أقرر ما إن كنت سأدع "شاري" تقسد عليّ عامي الثاني في المدرسة وتتسبب في رسوبي أم لا! علمني والدي أن أتحمّل مسئولية حياتي مهما حدث، لذا قررت ألا أدع "شاري" تحدد كيفية شعوري تجاه ذاتي. فتوليت مقاليد الأمر وتجاهلتها تماماً، وسرعان ما انصرفت عني عندما أحسّت بأنه لا أحد يصدق شائعاتها، وبدأت صديقاتي الأخريات بالابتعاد عنها.

وفي النهاية اعتذرت "شاري" عما حدث بيننا، فسامحتها وعدنا للتعامل الودود مع بعضنا البعض ولكن بالطبع ذهبت الثقة من صداقتنا، ولم تعد علاقتنا مثلما كانت من قبل.

«لقد كنت لست شقراء!»

هل تبدو لك قصة «ماديسون، مألوفة؟

مر كل من أعرفهم تقريباً بتجربة ظهر فيها المعدن الحقيقي لصديق اعتقد أنه صديقه الصدوق، ولكنه غدر به، فإن حدث معك هذا الأمر من قبل، فلا تنزعج فقد حدث مع كثير غيرك أيضاً.  
قارن تقلب «شاري»، في القصة أعلاه بثبات «كيرتيس» واكر، في هذه القصة أدناه.

عندما كنت صغيراً، كان من العسير على تكوين صداقات، فإن لم يتجاهلني من حولي، كانوا يتحرشون بي، وقد تمنيت دوماً أن أكون معروفاً وكان من يتحدثون معي هم الذين ينظر إليهم كدخلاء، مثلي تماماً واعتقد الجميع أننا غريبو الأطوار.

وكتالاب في الصف الثاني، زادت قدرتي على ممارسة ألعاب القوى وبدأت أحصل على بعض الشهرة اللطيفة، وانضمت إلى فريق كرة القدم الممثل للمدرسة للمرة الأولى في حياتي، وبدأ لي حينها أن حلمي بأن يتقبلني الآخرون قد تحقق في النهاية. وفي يوم المباراة ارتدى اللاعبون زيهم وتجمعوا مع بعضهم ففى أول يوم ألعب معهم كان على اتخاذ قرار حاسم وقت الغداء، كنت قد انتهيت لتوى من ملء طبقى بالطعام عندما رأيت لاعبي فريق كرة القدم جالسين مع بعضهم، ولوح لي بعض ممن أعرفهم منهم لكي أنضم إلى طاولتهم.





ما إن بدأت في الاتجاه بطبقتي نحوهم، وقع بصري على أصدقائي القدامى الجالسين إلى طاولتهم، وكانت هذه اللحظة من أطول اللحظات في حياتي، فقد عصفت بذهني كل الأفكار، حينها أدركت من الذي يمثل لي المعنى الأكبر في حياتي، فانتجعت صوب الطاولة المتواضعة لأنضم إلى أصدقائي الذين كانوا دوماً معي، وبعد هذا الموقف عاملني بعض أفراد فريق كرة القدم بشكل مختلف، أعلم أنني فوت الكثير من الأنشطة التي كان يمكن أن أقوم بها مع زملائي المشهورين في فريق كرة القدم بالمدرسة، ولكن في النهاية استحق الأمر ما أقدمت عليه؛ لأن في هذا اليوم تبلورت شخصيتي واكتسبت ثقلًا.

هل تحب أن يكون "كيرتيس" صديقك؟ فقد أثبت أن معدنه نقيس، ففي لحظة صدق مع الذات، أدرك أن أصدقاءه القدامى سيكونون دوماً موجودين لمساعدته حتى إن لم يتمتع بمهارات في ألعاب القوى، أمل أن تتواثر لي تلك الشجاعة لكي أكون مثل "كيرتيس".

ويبدو أن التعامل مع الأصدقاء المتقبلين أو متضاربي الشخصيات أصبح تحدياً شائعاً في إطار الصداقات مع الآخرين، من بين ما تنطوي عليه الصداقة من أحداث، التغلب على لعبة الشهرة وتحمل ما يقوم به الأصدقاء من أعمال غريبة والتعامل مع الشائعات والمتمردين، والمعاناة من المقارنات والتنافس.

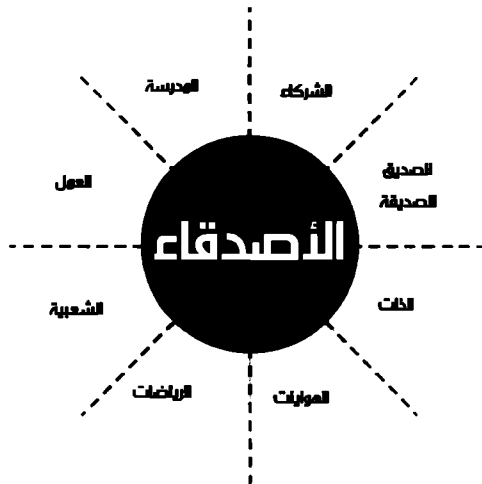
وخلال هذا القسم سنتناول كل أمر من الأمور التي تنطوي عليها الصداقات كما ستكون هناك بعض نصائح للتغلب على هذه الأمور، استخدمه كوسائل تذكير إليك أولاً.

**اختر الأصدقاء الوثوق بهم الهعجين بك لشخصك،  
وليس الهتقليبين الهعجين بها لديك من أهور زائلة.**



## ما الذي ترتكز عليه؟

كيف يمكنك ألا تتورط مع الأصدقاء غير مستقرى الشخصية؟ مفتاح حل هذه المشكلة يكمن في ألا تجعل حياتك مرتكزة على الأصدقاء، فمركز حياتك هو الشيء الأكثر أهمية لك، ومهما كان ما ستضعه في مركز حياتك، فسينطبع على نموذجك الفكري أو سيكون النظارة التي تضعها على عينيك لترى العالم من خلالها.



هناك العشرات من الأشياء التي يمكن أن تركز عليها حياة المراهقين، ولكن أكثرها ذيوماً، الرفقاء والرفيقات في الرياضة والشهرة وبالطبع الأصدقاء فقد تبدو فكرة حسنة أن تجعل أصدقاءك هم المحور الذي تركز عليه حياتك، ولكن في الواقع الأمر ليس الأمر كذلك، لماذا؟ لأن الأصدقاء غير كاملين ومتقلبون وتتأصل فيهم النقائص البشرية.

فينتقلون من مكانة لمكانة ويتغيرون من حال إلى حال، وأحياناً قد ينقلبون عليك، فإن جعلت حياتك تركز على الأصدقاء فقد يجذبك الأمر نحو القاع، وستعتمد حياتك العاطفية على عدد أصدقائك وعلى مدى معاملتهم لك مؤخراً، وستستسلم إلى ضغوط الأقران أو ستسمح لأصدقائك بالتدخل في الشؤون الخاصة بك وبأسرتك.

لن يعجب الحال أحداً عندما تجد صديقاً لديه حب الامتلاك ويريدك ألا تتعامل مع أحد غيره، ولكن هذا هو ما يحدث عندما تضع الأصدقاء في بؤرة حياتك، فإن أردت أن تفقد أصدقاءك، فضعهم في بؤرة حياتك، ويوضح "بول جونز"، وهو مراهق من اسكتلندا، هذا الموضوع بقوله:

**"ينبغي عليك أن تتفاعل مع أصدقائك دوماً. ولكن لا تتعلق بهم. فستحد أصدقائك من حوك إن كانوا يستحقون أن يكونوا أصدقاءك".**

فإن لم يكن الأصدقاء يشكلون معارف جيدين، فما الذي يقوم بذلك؟ إنها المبادئ، هذه القوانين الفطرية المجربة عبر الزمن والتي لا تزول أبداً مثل الأمانة والاحترام والمسئولية. وعلى عكس الأصدقاء فإن المبادئ لا تفضل أبداً فالمبادئ لا تتناقل الإشاعات ولا تتقلب عليك، فهي لن تنهض وترتك وحيداً.

واليك أجمل ما في الأمر برمته، ضع المبادئ في بؤرة حياتك وستجد أن كل شيء آخر اتخذ مكانه السليم، بما في ذلك الأصدقاء فمن خلال وضعك المبادئ في المرتبة الأولى، فأنت بذلك تكون فعلياً صداقات أكثر وتصبح أنت صديقاً صالحاً. يا له من موقف ساخر! أليس كذلك؟ وذلك لأن أمانك الشخصي لن يتأتى من خارجك، بل من داخلك، وستكون مستقراً ويجب كل شخص أن يخرج ويتنزه مع شخص ذي شخصية مستقرة.

**حاول تكوين صداقات كثيرة  
قدر استطاعتك، ولكن لا  
تضع أصدقائك في بؤرة حياتك.**



**النور كله يتعلق بالشعبية!**

عندما تسمع كلمة "مشهور"، فما الذي يتبادر إلى ذهنك؟ هل تكتبها أم هل يؤخر عليك التفكير فيها لدرجة أنك تريد أن تقفز؟ حسناً، فالشهرة مثل غيرها من الأمور، لها جوانبها الحسنة وجوانبها السيئة.





فى الجانب المظلم من الموضوع، ستجد أن كلمة "مشهور" ترتبط بأناش متكبرين ومفرورين ومزعجين، ويظنون أنفسهم أفضل من أى شخص آخر.

فأنت تعرفهم، فهم هؤلاء الشباب حسنو الطلعة الذين يتحدثون أفضل الحديث ويرتدون أفضل الثياب، وعلى الرغم من اعتقادهم أن الجميع يشقهم، فهم مكروهون من الجميع، لذا ستجدهم فى الواقع مشهورين فى دائرة ضيقة تضمهم هم أنفسهم، فقد أصبحت الشهرة بؤرة حياتهم.

ويذكرنى هذا القول بالمقطوعة الموسيقية "wicked" حيث تقوم "جليندا" المشعوذة المفرورة، بمحاولة تدريب صديقتها الجديدة "الغايا" على كيف يمكن لها أن تصبح مشهورة مثلاً.

«ذرة شعبية !  
سوف تصبح ذا شعبية !  
سوف أعلمك الميل المناسبة  
عندما تصعد مع الهيبة.  
وبعض الرسائل اللانسة للمعاكسة والمرح  
سوف أريك ماذا ترتدى  
وكيف تهفت شعرك  
وكل ما يهم بالفتك  
لكى تكون ذا شعبية".

وثمة جانب حسن أيضاً، ونحن جميعاً نعرف أناشاً محبوبين جداً وموضع احترام من الجميع؛ لأنهم فى الأصل أناش مهذبون، فهم ودودون لكل شخص.

فلن تجدهم متكبرين، وكثيراً ما يعملون بجهد للتفوق فى شأن ما، وصديقى "ديوان" أحد هؤلاء، فقد انتخبه جميع الفتيان فى مدرستى الثانوية كـ "أكثر الشباب" وسامة، كان رياضياً لا يشق له غبار، رغم ذلك كان أيضاً لطيفاً مع الجميع واكتسب شعبية بالمعنى الإيجابى للكلمة، ولأنه واضحاً الشعبية ليست بالأمر السين، فهى تتحول إلى الضد فقط عندما يبدأ من يتمتع بها فى التفكير أنه أحسن من أى شخص آخر.

ولكن ماذا ستفعل إن كنت شخصاً جيداً ولكنك لست مشهوراً؟ لا تطلق حبال ذلك، فلا تضع الشعبية فى بؤرة حياتك أو تحاول أن تكون مشهوراً من أجل الشهرة فحسب.

فلن يفلح الأمر على هذا النحو، وعضواً عن ذلك، كن فى أفضل صورك فحسب، فإن ركزت انتباهك على ذلك فسترى أشياء سارة تحدث فإن أتتك الشعبية، فليكن وإن لم تأت، فليكن أيضاً.

ومع ذلك فالشعبية أمر ثانوى مقارنة بفحوى الذات، فالشعبية تعتمد على تلك المظاهر الخارجية التى يراها الناس وتجعلهم ينظرون بإعجاب نحو مالكها، الصيت والثروة والجمال والعضلات.

ولا تضير هذه الأمور فى أى شيء ولكن كل ما فى الأمر أن هذه الأشياء ليست على درجة كبيرة من الأهمية ومصيرها الزوال.

وفى المقابل، فحوى الذات ليس ما تراه فى الخارج، بل ما يكمن فى الداخل، فهى شخصيتك بحق، وهى سرمدية لا تزوال.

وعلاوة على ذلك بدأ مفهوم "الشعبية" فى الانقراض، حيث اعتاد الجميع على أن التعريف الوحيد لكلمة "رائع" هو أن يكون الموصوف بها لاجياً قوياً أو قائدة مشجعات فريق المدرسة، ولكن لم يعد الأمر كذلك بفضل تعدد الأنشطة الإضافية على المناهج لم يعد واضحاً من المشهور، فهناك العديد من الطرق لى يطلق عليك الآخرون "رائعاً".





إنه لأمر يحط من قدرى إن أقدمت عليه، وبدلاً من ذلك، تشترك فتيات جاما فى العديد من الأنشطة بالمدرسة ودار العبادة وغيرها من الأنشطة الاجتماعية، ويمارسن الرياضات التنافسية. وكثيراً ما يحاول البعض مضايقة، فتيات جاما أو السخرية منهن، لذا فهن يتمتعن بالاستقلالية والثقة بالنفس فلهن قيم عظيمة ويستمتعن بوجودهن مع أسرهن وقد قررن ألا يخاطرن فى علاقات محرمة قبل الزواج.

فعلى فتيات ألفا وفتيات بيتا أن يأخذن حذرهن! فقد وصلت فتيات جاما (عذرا يا فتيتان، فهذه النصيحة خاصة بالفتيات).



إن أعياك أن تكونى هلكة النحل أو الوصيفة، فلتكونى فتاة جاها.



## الهروغات والسقطات ونقاط الضعف

مثلما أنت تفعل بالضبط، يحاول أصدقاؤك أن يكتشفوا من هم وما هو الغرض من وراء الحياة فيغيرون آراءهم وتحدث لهم انتصارات وانكسارات ويرتكبون أخطاء، وأحياناً ما يتحدثون عنك فى غيابك بحسن نية، أو تكون لديهم القليل من الغيرة، وعلى الرغم من أنه ينبغى عليك ألا تخرج مع الأصدقاء المعروف عنهم ارتكابهم أفعالاً مشينة على الدوام أو يقدمون على تصرفات حمقاء طيلة الوقت. فإنه ينبغى عليك أن تتحمل وتتسامح مع نقاط الضعف لدى أصدقائك، وألا تغالى فى رد فعلك للهفوات الصغيرة التى يرتكبونها.

اصفح عن مراوغاتهم وسقطاتهم ونقاط ضعفهم واضطراباتهم البسيطة مثلما تأمل أن يسامحوك.

ويود "كيفين" أن يعرض علينا هذه القصة.

ذات يوم قبل تدريب كرة السلة، تركت مشروبى على مقعدى فى المدرج لأذهب إلى المرحاض، وعندما عدت وارتشفت رشفة كبيرة من شرابى، بدأ الجميع فى الضحك على نحو هستيرى واكتشفت أن أحدهم قد بصق فى شرابى، ولكن بدلاً من أن تثور ثائرتى أمام الجميع، ضغطت على زر "توقف" فى عقلى، فقد كنت قرأت لتوى العادات السبع.

فكرر فى ذهنى أنه ينبغى على أن أتخذ قراراً عملياً وفعالاً ولا أتخذ رد فعل مبالغاً فيه.

بعد برهة من الوقت، ذهبت إلى الشخص الذى بصق فى شرابى وسألته، لم فعلت ذلك؟ فسوينا الأمر واعتذرتلى، وسامحته لأنه كان صديقى، ورجعت إلى المنزل مساءً، وأنا أشعر بالرضا عن نفسى لأننى اتخذت قراراً لتسوية الأمور وحافظت على صداقتنا، فأحياناً ما ألاحظ لدى أصدقائى حالات من الانكسارات والانتصارات الطبيعية. وأفضل ما يمكنك عمله هو ألا تغالى فى رد فعلك بل تعفو وتسى.

وقد اتبع "كيفين" المثل القائل،



**"يعرف الأحمق بلغوه وكثرة كلامه،  
ويعرف الحكير بإهساكه عن الكلام  
حتى يحين وقت الكلام".**

هناك فرصة للعضو عن أصدقائك عندما يرتكبون خطأ ما، وهناك أيضاً وقت تحتاج فيه لوضع حد لبعض الأفاعيل، فلتر ماذا فعلت "كريستين".

تعددت الأفاعيل السخيفة التي يرتكبها صديقي "مايكل" معي، ففي إحدى المرات خبياً ملابس الرياضة فاضطرت إلى ارتداء قميص قطنى طويل وإلى المشى ما يقرب من ميل إلى منزلى.

وفى أحيان أخرى اعتاد "مايكل" أن يصطحبني إلى حفلات تقام فى أعالي الوادى الضيق حيث تقدم هناك عبوات الشراب مع أنه يعرف أنني لا أتناول الشراب، وكان يرفض اصطحابي للمنزل وبالطبع كنت أسقط على الأرض، ثم بعد كل ذلك يتصل ويمتدز ويعد بأنه لن يقدم على هذه الأفاعيل مرة أخرى ونبدأ من جديد.

يبدو أن "كريستين" تحتاج إلى تغيير أصدقائها، وينبغى عليك ذلك إن كان لديك صديق يستفلك أو يجذبك نحو القاع باستمرار، ولكن هناك فرقاً شاسعاً بين هذا الموقف وبين الاهتمام المضطرب بكل شاردة، أو كما كتبت "ريتشارد كارلسون": لا تكثرت بصغائر الأمور.

**سارع بالعفو عن الأخطاء الصغيرة التي يرتكبها أصدقاؤك  
كما تأمل أن يعفو أصدقاؤك عن أخطائك.**



## الفتيات الهتبخترات والشائعات والهتردون

يمارس بعض الأولاد البلطجة عن طريق التهديد أو دفع شخص ما نحو خزائنه، وتمارس الفتيات البلطجة فى أشكال أكثر مكرماً من خلال الغيبة والشائعات واستثناء البعض من المجموع وإطلاق الأسماء والثرثرة وتغيير الأصدقاء باستمرار، سعياً منهن وراء أحداث الألام بالضحايا المستهدين. ولهذا ابتكرت مصطلح "الفتيات المتبخترات".

والثرثرة أمر بشع للغاية فحدث أنه رأت والدته "لاسي" أنه ينبغى على "لاسي" أن تجرب الدراسة بالمنزل. لذا قامت بسحب أوراقها من المدرسة الإعدادية التي كانت تذهب إليها ولم ينقض وقت طويل حتى بدأت إحدى زميلات "لاسي" فى الفصل فى نشر شائعات أن "لاسي" تم طردها من المدرسة لأنها أقدمت على فعل مستقبج، وانتشرت هذه الإشاعة كسريان النار فى الهشيم، وعندما وصلت إلى مسامع "لاسي" انهارت تماماً، وفى الواقع قد تحطم العصى والحجارة عظامك، ولكن خناجر وسيوف الكلمات ستمزقك إرباً. فينبغى علينا أن نتعامل بحرص شديد عندما يأتى الأمر إلى سمعة شخص ما؛ فإن وصلت إلى مسامعك أن هناك أشخاصاً يثرثرون حولك، فهناك أمران يمكنك فعلهما،



بادئ ذي بدء، يمكنك مواجهة الأمر مباشرة، فبدلاً من أن تقوم أنت بدورك بالثرثرة حول الشخص الذي قام بالثرثرة حولك. فلتهذب مباشرة له ولتقل له: "لقد سمعت أنك تتحدث عني في غيابي فسأقدر لك إن توقفت عن فعل ذلك، فأنا لست في الواقع بهذا السوء الذي تظنه بي". كلمات موجبة، ولكنها كثيراً ما تؤتى مفعولاً، خاصة إن قلتها وأنت تسيطر على أعصابك، ومع ذلك كن حذراً، فبعض الأشخاص على درجة من السوء مما يؤدي إلى تفاقم الوضع إن واجهتهم مباشرة.

ثانياً، تغاض عن الأمر فأحياناً يكون أفضل ما تقوم به حيال ذلك هو أن تتجاهل هذا الكلام فحسب وتمضى قدماً في طريقك.

وتوضح لنا "كاتلين" كيف تعاملت مع الغيبة، "أنا قائدة قارعى الطبول في الفرقة الموسيقية بمدرستي" وما زلت في عامي قبل النهائي.

كثير من طلبة العام النهائي على درجة بالغة من سوء الخلق، فلقد وصل إلى سماعي كلام كثير عني في غيابي ولكنني تحريت ألا أتناول الموضوع بشكل مباشر، ومع ذلك استمروا في التحدث عني وكل ما فعلته أنني حافظت على علاقتي بهم فحسب.

ولربما تقرأ هذه القصة وتفكر، "مهلاً أنا نفس الشخص الذي تتحدث عنه، أنا هذا الشخص السيئ المتمرم". إن كنت كذلك، فكن لطيفاً مع الآخرين من فضلك، فكثير من الأشخاص سريعو التأثر فقد أخبرتني إحدى الأمهات أن ابنتها تعرضت لإيذاء كثير من هذا القبيل. وهي في مدرستها الثانوية وما زالت تعاني من هذا الموضوع حتى الآن، رغم أنها تخرجت منذ عشر سنوات مضت! وعلاوة على ذلك كتبت "جورج إيوت"، ما جدوى وجودنا في هذه الحياة إن لم يجعل كل منا الحياة أيسر وأسهل للآخر؟



من أفضل الأفلام الكوميديّة المفضلة لديّ، فيلم قديم بعنوان، قصة العيد، وهو يدور حول فتى ضعيف يدعى "رالف" وكان عليه أن يتعامل مع متتمر يدعى "سكوت فاركوس" وكان "رالف" يتعرض للاضطهاد على يد "فاركوس". أعتقد أنه أشجع اسم سمعته في حياتك.

واستمر هذا الحال لسنوات حتى جاء يوم فقد فيه "رالف" أعصابه وطرح "فاركوس" أرضاً وضربه ضرباً مبرحاً، وأنا لا أنصح باستخدام العنف كوسيلة لحل المشكلات، ولكن الدفاع عن النفس لا يخضع لقواعد الزمان أو المكان.

ولنر كيف تعامل "براندون بيكهام" مع "فاركوس" الخاص به على طريقته الخاصة.

ما إن بدأت عامي قبل النهائي بالمدرسة الثانوية حتى تعرضت للتهديد والبلطجة والإيذاء البذيء، كنت ضئيل الحجم لذا لم يشكل المراك جزءاً من شخصيتي، وقد نصحتني والدتي بألا ألتفت لما يحدث، وأخبرني والدي ألا أتورط في أي



عراك، باستثناء الدفاع عن النفس.

وفى أحد الأيام فى فصل اللياقة، كنت جالساً بصحبة صديقة لى وكل الطلاب فى انتظار المعلم، التقت عيناي فى نظرة خاطفة مع عيني طالب يجلس فى الجانب الآخر من المجموعة. وعلى الفور شار هذا الطالب وبدأ فى التلطف نحوى بألفاظ نابية، علام تنظر أيها...؟ لم أرد عليه ونظرت فى اتجاه آخر، فأتى لى متقوماً بألفاظ نابية أكثر وجذبنى وأرادنى أن أقف وأتعارك معه. فتهضمت ولكننى تحولت عنه وواصلت السير وفى هذه الأثناء نهض الجميع محاولين أن يستحثونا للعراك ولكننى واصلت السير فاتبعنى مردداً بألفاظاً بدئية، ذات مغزى عنصري ويحاول التصغير من شأنى، اعتقدت أنه ربما يكون المعلم على وصول الآن.

ولكن لم يكن له أى أثر، فبدأ فى دفعى وقال لى أن ألتفت حتى يستطيع ضربى. وبعد عشر دقائق على هذا المنوال، شعرت أن الأمر تحول إلى دفاع عن النفس، وبينما هو يتبعنى بدأت فى تهدئة نفسى حتى اقترب منى بشكل كاف. فتثيت مفصل كوعى ودفعته للخلف فى اتجاه أنفه مباشرة، كان الأمر مفاجئاً وموجعاً فسقط على الأرض مصدوماً، وسالت الدماء أنهاراً من أنفه على يديه، فنظر لى بدهشة فجريت نحوه، وحاول أصدقائه من المتمترين جذبى. ولكن مع تدفق الأدرينالين فى عروقى، تخلصت من قميصى الذى كان بين أيديهم وهربت منهم ولم يصيبنى سوء. لماذا غيرتتى هذه التجربة؟ لقد جعلتسى أدرك أننى قادر تماماً على الدفاع عن نفسى عند الحاجة، لذلك فقد زادت ثقتى بنفسى واحترمتنى زملائى الآخرون لوقوفى فى وجه أحد المتمترين، وقررت ألا أتقاضى عن الإيذاء بعد هذا الموقف.



**إن كان البعض يثرثر بشأنك، أو أنك تتعرض للبلطجة فلتواجه الهتهر أو لتجد وسيلة للسهو فوق هذا الأهر.**

## الغيورون والتنافس

سرطان البحر مخلوق طريف، إن وضعته وسط مجموعة من سرطانات البحر فى "دلو" فلن يفادره أحدهم أبداً، لأنه بمجرد أن يبدأ أحدهم فى الخروج، فستجذبه السرطانات الأخرى إلى القاع الدلو. هل تشعر أن هذا الأمر يحدث معك؟ هل بمجرد أن يمضى شخص ما قدماً فى حياته يصاب الجميع بالغيرة ويبدأون فى جذبه إلى القاع؟

من الطبيعى أن تنظر فيمن حولك وتقارن ملابسك ومظهرك وقدراتك بملابس ومظهر وقدرات الآخرين، فمن الطبيعى فى البشر الرغبة فى التنافس والفوز والمضى قدماً.

من الطبيعى أن تشعر بالغيرة عندما ينجح صديقك، ولكن المشاعر الطبيعية ليست كلها حسنة، وفى الواقع التنافس مع أصدقائك أمر فى غاية الخطورة، لا تسى فهمى، فالتنافس أمر محمود فى شئون مثل، الرياضة والعمل، ولكن لا يوجد مكان لهذا فى الصداقات.

علاج الخروج من سباق التنافس والمقارنة المحموم هو اتباع العادة، فكر فى تحقيق المكسب لك وللآخرين، فهناك تفكير عقلانى ينادى بـ، "الحياة ليست حلبة سباق، أريد أن أحقق المكسب لى وأريد أن أحققه لك، فثمة فرص نجاح كثيرة ومتعددة للجميع".

وقد كتبت "لورا" عن الأثر السحرى لترك رذيلة التنافس.





عزيزى شون:

من العسير جداً أن أقطع عن العادات التي اكتسبتها طوال حياتي (سنة عشر عاماً) ومن الأمور الكبرى التي توقفت عنها ومحاولة التنافس مع تلك الفتاة في المدرسة.

لقد كانت مفرورة للغاية (أسفة، لقد تعلمت هذه الكلمة وأعتقد أنها سيئة بعض الشيء) فهي تتضمن في طياتها من الممانى، غير مهذبة، وقحة ولحوحة). وهي تهتم بنفس الأمور التي أهتم أنا بها، لذا فكثيراً ما نتحك ببعضنا.

وفي الماضي جعلت كرهى لها متعتى في مواقف معينة مثل: مسرحية المدرسة ومسابقات الخطابة.

وبمضى الوقت تحسنت كثيراً في هذه الصدد وسامحتها، وواصلت حياتي، واليوم في مفكرتى اليومية ملاحظة لتذكيرى. الحياة ليست حلبة للصراع، أتدرى ما أشعر به الآن؟ لقد تحسنت كثيراً! أشعر كأننى تخلصت من حمل ثقيل كان جاثماً على صدرى.

معنى التفكير في تحقيق المكسب لك وللآخرين ليس أن تستكين وتدع أصدقاءك يتفوقون عليك، أى أنك ستخسر بينما سيكسب الجميع، وهذا ليس بالاختيار الصحيح. فلتتر إن كان ينطبق عليك كلام "سونيا"، وهي طالبة في السادسة عشرة من عمرها، في فصول المتفوقين.

أقوم بدور حمامة السلام مع أسترى وأصدقائى ولقد اعتقدت يوماً أن هذه هي أيسر طريقة للبعد عن المشكلات، وجدت نفسى لا أقول شيئاً لأننى لا أرغب في أن أخرج مشاعر أحدهم.

لم أود قط أن أبدأ مناقسة إلا وجدت نفسى أسير نحو تحطيم ذاتى، أصبحت ممسحة أقدام، والكل يستغلنى، فالجميع سعداء ولكنى لم أكن سعيدة ولا راضية عن نفسى، بل شعرت أننى سأنفجر عما قريب.

**عندها يأتى الأهر إلى الصداقة، توقف عن التنافس مع أصدقائك وهقارنة نفسك بهم وابدأ في التفكير لتحقيق الركب لك ولهم.**



**لهذا لم تعد تخرع معنا ؟**



كان صديقى الصدوق في المدرسة الابتدائية شخصاً يدعى "بول"، لم نفتقر عن بعضنا، مارسنا لعب التنس وكرة السلة والبيسبول والسباحة وكرة القدم في نفس الفرق، وقضينا ليالى في منزل كل منا، كنا مثلاً للصداقة بحق.

ما إن التحقنا بالمدرسة الثانوية، حتى سلك كل منا طريقاً مختلفاً، لم يتركنى "بول"، ولم أتركه، ولكن كلاً منا أصبحت له اهتمامات ومصالح مختلفة، فاتجه "بول" إلى كرة السلة بينما مارست أنا كرة القدم. بدأ كل منا في الخروج مع أصدقاء مختلفين، ولكننا كنا نشعر دوماً بوجود رابطة قوية بيننا، كل ما في الأمر أننا لم نعد نقول الكثير من الأمور لبعضنا البعض.



تنبه لحقيقة أنك وأصدقاؤك تتغيرون، وهذا أمر مقبول، فصديقك الصديق هذا العام قد لا يكون هو صديقك الصديق العام المقبل.

وخاصة عندما تنتقل من مدرسة إلى أخرى، مثل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى الثانوية، فهذه فرق شاسع بين ترك أصدقائك وبين تكوين صداقات جديدة، ومصالحك قد تغيرت، لذا لا تشعر بالضييق عندما تشعر بفتور طبيعي في صداقتك مع صديق؛ لأن اهتماماتك أخذت إلى منح مختلفة.



## تذكر أنك وأصدقاؤك قد تتغيرون وتكونون اتهامات مختلفة، وهذا أمر مقبول.

نمة العديد والعديد من الانتصارات والانتصارات في علاقات الصداقة، فلقد مررنا بقلّة منها، ولكنه لا يهم مدى التحديات المتضمنة في الصداقة.

فكلنا في حاجة إلى الأصدقاء، فالأصدقاء مثل "الملح في الطعام" وقد قال لي أحد الأشخاص، "الأصدقاء ركائز داعمة لحياتك، فأحياناً ما يدعمونك إن سقطت وأحياناً ما ينقلبون عليك، وغالباً ما يكون هذا كافياً لتعلم أنهم من حولك".

## كيف تكون صداقات وتكون أنت صديقاً صالحاً؟

طلبت من مجموعة من المراهقين أن يعرفوا كلمة الصديق الحق وإليك ما قالوا:

هو الصديق الذي يقبل عيوب صديقه، وتبعث العلاقة معه على التحسن والتطور. "تايلور".

هو الصديق الذي يؤمن بنفس المبادئ التي تؤمن بها، «جاي».

هو الصديق الذي يعرف متى يستمع وحتى يتكلم، "اليس".

ألا يكون متفطرساً، «جريت».

هو الصديق الذي يسارع إلى مساعدة الآخرين، "تشارلينو".

هو الصديق الذي لا يجذبك نحو القاع  
هو الصديق الذي لا يجذبك نحو القاع  
أولا يشعر أنك غيبى. "ناتالي".  
لشخص آخرين، "هيتا".

بالنسبة للبعض، فإن تكوين الأصدقاء موضوع غاية في السهولة وبالنسبة للآخرين يعتبر الأمر بمثابة خلع الأسنان. قال لي جوز، كل ما أريد فيه شخص أتحدث معه وأخبره كيف مر يومي وأشياء من هذا القبيل، وأعتقد أن مشكلتي الوحيدة في المدرسة أنني لا أتمتع بثقة في النفس ودائماً ما أشعر بأنني أقل من الآخرين ولا أستطيع إدراك الآخر.



كتبت فتاة في المدرسة الثانوية عن صعوبة تعاملها مع أحد المواقف، حيث يطلق عليها بعض الفتيان في المدرسة البدنية نظراً لوزنها. (يا قبح هذا الفعل!) فقالت، أآمنى أن البعض لم يستفروها وقتاً لمعرفةتي فينظرون بحسب إلى حجمي الضخم ويطلقون على صاحبة المظهر القبيح الصارخ. صدقوني كل شخص يسعى إلى إيجاد مكان له ويشعر بالقبول ويتماشى مع الحياة. فإن كنت تواقاً لتكوين صداقات جيدة والاحتفاظ بها، وأن تكون أنت صديقاً صالحاً، فلتواصل القراءة وسأقدم لك سبع نصائح ضرورية، اتبعتها لتعرف كيف تقوم بذلك.

## تهمل في كحك على الآخرين.

أنا مقتنع أننا نفسد علاقاتنا بكل الأنواع من الأصدقاء لأننا نتسرع في الحكم عليهم دون ترو. ففي مدرسة "هيلارد ديري" الثانوية في ولاية أوهايو، أعدت المعلمة سوزان وولارين يوماً أطلقت عليه يوم المصالحة لتنمية التسامح في نفوس الطلاب ومساعدتهم على الخروج من المجموعات التي يحصرون أنفسهم فيها لمقابلة أشخاص جدد، وخلال وجبة الغداء، حثت الطلاب على التحدث مع من لم يتحدثوا إليهم من قبل.

قدمت إحدى الطالبات من الصومال هرباً من الحرب الأهلية والفقر في بلدها وعلى الغداء تشجعت وسألت أحد الفتيان المتمترين "لماذا تطلق علينا، الصوماليين البقيضين؟" فرد عليها فوراً في وجهها، "حسناً لماذا أنتم هنا الآن؟ لماذا لا تعودون إلى بلدكم فحسب؟"

صمت الفتاة لوضع ثوان، ثم روت له في صوت خافت كيف رأت أسرتها بالكامل وهي تقتل بالرصاص أمامها، باستثناء أخيها وبعض الأقوياء الذين هربوا، وأخبرته كيف أن الصومال تحت حكم أباطرة الحروب وأنها مع الناجين من أسرتها ممتنون للعيش في هذا البلد الحر. يمكنك أن تستشعر مدى الغباء الذي شعر به، يا له من تغير في النموذج الفكري! فقبل أن يتحدثنا، لم يكن يعرف الفتى عن الفتاة سوى أنها تبدو مختلفة وأنه يبغضها.

والآن فقد أدرك الصورة كاملة، ورأى كل شيء على نحو مختلف، وكما يقول المثل، "لكن كلماتك عذبة ورقيقة، وسيكون الرد عليك من جنسها!"

وقد اكتشفت هذه المدرسة أنه من بين كل ٥٨٢ مراهقاً أجريت عليهم الدراسة، يعتقد ٨٨٪ منهم أن الآخرين يصدرون عليهم أحكاماً على خلفية تكوينهم البدني فقط.

وعلاوة على ذلك تشعر الغالبية بأن الآخرين يصدرون عليهم أحكاماً لأسباب مثل كونهم رياضيين أم لا، أو اللغة التي يتحدثون بها، هل تحب أن يصدر عليك الآخرون أحكاماً على خلفية هذه العوامل وحدها دون أن يلتفت أحدهم إلى جوهر شخصيتك؟

ينبغي أن تعلم يا مandy أنك أصبحت انتقادية





أعتقد أن المدرسة الثانوية لم تتغير منذ أن كنت أنا فيها، فإطلاق الألقاب ما زال في كل زمان ومكان. وتوضح "ستيفاني" من مدرسة، "دارين سينترال" الثانوية الأمر بقولها، "كثيراً ما تصدر أحكاماً على الآخرين لمجرد ممارسة عادة" فكل واحد فينا يصدر أحكاماً بمنتهى التلقائية على أي شخص يمر بجواره في المتجر أو في المدرسة أو في أي مكان، وذلك دون أن يدرك ما أقدم عليه لتوه. وهذا هو ما حدث مع "أنا" عندما انتقلت من مدرسة لأخرى، فتقول، "لم أعرف أي أحد في أول أيامي، وبعد تكويني لبعض الصداقات أطلعتني أصدقاؤى الجدد على أنهم كانوا يظنونني متكبرة ومغرورة! لم أصدق ما قالوا وكان السبب الحقيقي هو أنني كنت خجولة جداً". فلتخرج من منطقة الراحة المقيم بها وكوّن صداقات مع أناس جدد حيث ينتظر المرء أكثر مما تعتقد، فما الفرباء سوى أصدقاء منتظرين أن تسنح لهم الفرصة.

## عليك أن تبلد أنت نحو صديقك

أعرف فتاة تشكو دوماً من أن صديقتها لا تبذل أي جهد لاحتوائها، ومع ذلك عندما شاهدتها وهي متفاعلة مع صديقتها أدركت أنها هي نفسها لا تبذل جهداً لاحتواء صديقتها. إن أردت تكوين صداقات، فكن عملياً وبادر أنت بتكوين الصداقة، لا تنتظر أن يأتي الأصدقاء لك، وثمة مثل صيني يقول، "ستجلس فاغراً فاك طويلاً إن انتظرت أن يأتي لك الطعام في فمك، فانت تحتاج إلى أن تخطو الخطوة الأولى وتحتاج أيضاً إلى المتابعة إن لم تنجح في أول الأمر". فلتزم ما إذا كانت قصة "أنجيلا" مالوفة لك،

أعلم تماماً بماذا ستشعر إن لم تكن منضماً إلى مجموعة من الأصدقاء، حيث أمضيت عامي الأول في المدرسة الثانوية وحيدة دون أصدقاء، لم أخط بالثقة في النفس ولم أكن سعيدة، كنت في أمس الحاجة لتكوين صداقات. وكانت هناك مجموعة كبيرة من الفتيات في دار العبادة التي أذهب إليها، وذلك في أول مرة أذهب فيها للانضمام إلى نشاط بها.

سرت هناك وحدي وقد بذلت جهدي وطاقتي محاولة التظاهر بأنني أتحدث مع شخص ما، عندما عدت أخبرت والدتي أنني لا أود الذهاب مرة أخرى إلى هناك، ولكنها سألتني "كيف سيمكنك تكوين صداقات إن لم تذهبي إلى هناك؟".

رغبت بشدة في أن أنتهي إلى مجموعة من الأصدقاء، ومضى أسبوع بعد أسبوع وأنا أعود وحيدة دون تقدم. وفي إحدى الليالي سمعت أغنية لـ "مايكل سميث" عنوانها "الأصدقاء". فأعرتُ انتباهي جيداً لكلمات هذه الأغنية وامتلتأت عيناى بالمدموع فكتت أشعر في أعماقي بقدر كبير من الوحدة وعدم الأهمية.

لماذا لا تريد إحدى هؤلاء الفتيات أن تكون صديقتي؟

ستجد في أوقات كثيرة أن حياتك الاجتماعية تتمثل في تدليل أطفال أختك في ليالي الجمع ومشاهدة قناة ديزني التلفزيونية! لا ينبغي أن يكون الأمر دوماً هكذا، واصل المحاولة ولا تغلق الأبواب على نفسك من خلال شعورك بالأسى لحالك، ولكن أحب كلمات الخطيب الحماسي "أوج ماندينو".



## ليكن لديك دوماً إيماناً بأن الأحوال ستتغير

رغم ما يجثم على صدرك من هموم وما فى جسّدك من صدمات وأن جيبيك خال من المال، ولا يوجد من يخفف ويسرى عنك، تماسك فكما ستشرق الشمس من جديد، فحتماً ستنفذ عنراتك فلطالما كان الأمر كذلك.

### وسيكون دوماً الأمر كذلك.

وبالنسبة لـ "إنجيلا"، انتهت عنراتها فقد كتبت بعد ذلك بعد مضي بضعة أسابيع، "بدأت فى الذهاب إلى أحد نوادى الفتيات المختلفة، وأخيراً عثرت على مجموعة رائعة من الأصدقاء وأتذكر بعض التجارب الرائعة من السنوات المتبقية لى فى المدرسة الثانوية، فكل ما فى الأمر أننى عانيت فقط فى البداية حتى أتمكن من تكوين صداقات".

### ارفع من رصيدك لدى صديقك

يمكننا تشبيه مقدار الثقة الموجودة فى علاقة ما بالحساب البنكى، وأنا أطلق عليه رصيد الثقة، فإن كنت تجرى الكثير من عمليات الإيداع الصغيرة مع صديقك، وذلك من خلال أن تهتم بأمره وتكون مخلصاً له وغير ذلك من هذا القبيل، فسينمو رصيد الثقة فى علاقتهما، ولكن إن أجريت الكثير من عمليات السحب من خلال أن تكون وقحاً وخائناً وما إلى ذلك فسينفذ رصيدك من الثقة لدى صديقك.

هب أن رصيدك من الثقة لدى صديقك "آلى" يبلغ ٥٠٠ دولار، وفى يوم السبت عندما ترين تصفيفة شعرها الجديدة تقول لها أمام الجميع "آلى" تصفيفة شعرك بشعة، أنا أسفة ليا له من عمل أحمق! لقد سحبت لتوك ٢٠٠ دولار من حساب الثقة لدى "آلى" وهبط رصيدك إلى ٣٠٠ دولار.

وفى يوم الاثنين وفى محاولة منك لى تكونى طريقة سألتها أمام زميلتها ما إن كانت مشاجرتها مع والدتها قد حلت أم لا، ويتلون وجه "آلى" باللون الأحمر. ومرة أخرى تُسحب ٢٠٠ دولار أخرى من رصيد الثقة ليهبط إلى ١٠٠ دولار، فإن استمرت على هذا الحال، فستعنين حقاً فى مازق فقد بدأت تشعرين بأن صداقتكما القوية أصبحت فى خطر.

لذا عليك أن تبحنى عن فرص لإجراء عمليات إيداع، وفى يوم الأربعاء ستسنع لك الفرصة حيث تتصل "آلى" فى الواحدة ظهراً بعد حفلة المدرسة، وبعد بضع دقائق من الدردشة، تنخرط "آلى" فى الحديث حتى الساعة الثانية ظهراً حول قيام رفيقتها بمحاولة سرقة دفتر مذكراتها. ورغم أنك منهكة ويجب عليك أن تستيقظى مبكراً للذهاب للتدريب إلا أنك تبدلين جهداً حقيقياً لى تسمى لها وتحاولى مساعدتها.



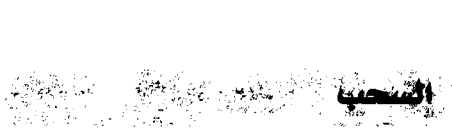


وهي النهاية وضعت "آلي" سماعة الهاتف وهي تشعر بالارتياح بعدما أزاحت حملاً ثقيلاً من فوق صدرها، ودخلها شعور بالامتنان لامتلاكها صديقة تستطيع التحدث لها بحرية.

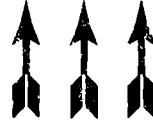
لقد قمت بعملية إيداع ضخمة تقدر بـ ٥٠٠ دولار ليصبح رصيدك ٦٠٠ دولار، ويمكن الآن لعلاقتكما أن تتحمل عمليات السحب والإيداع الطبيعية التي نجرها من وقت لآخر (أحياناً عمداً وأحياناً أخرى دون قصد).

هل بمقدورك الآن أن ترى كيف تبنى علاقة صداقة؟

إليك قائمة بخمس عمليات إيداع رئيسية بمقدورك إجراؤها لبناء علاقة صداقة، ومع كل عملية إيداع ستجد عملية سحب.



- قم بأشياء وضيعة صغيرة
- لا تمتنر مطلقاً
- شرر وتكلم من خلف ظهر الناس
- احث بوعودك
- تحدث كثيراً



## الإيداع

- + قم بأفعال لطيفة صغيرة
- + قل آسف
- + كن مخلصاً
- + أوف بمهدك
- + استمع كثيراً



أفضل عملية إيداع يمكنك القيام بها هي صداقتك هي الاستماع، وهذه هي العادة، حاول أن تفهم الآخرين أولاً لكي يفهموك، وكما ترى فإن كل شخص يرغب في أن يفهمه الآخرون، فهذه هي أعظم حاجة للنفس وأساس كل تواصل سليم، ولا تنس أن كلاً منا يمتلك أذنين ولساناً واحداً لذا استخدمها كما يجب.



الجميع يسمع ما تقوله  
أصدقاؤك يسمعون ما تقوله  
الصديق الحق يسمع ما لا تقوله

## اجعل نفسك محبوباً

لا يمكنك أن تجعل الآخرين يحبونك، ولكن بمقدورك دوماً أن تجعل نفسك محبوباً أكثر، كيف؟ بأن تحسن نقاط الضعف التي يمكنك القيام بشيء ما حيالها.

ولكم يعجبني ما كتب المؤلف جون باينواي، حول ذلك،

في فصول تعليم قيادة السيارات، يتم تحذير المتعلمين دوماً من "المناطق العمياء" وهي الأماكن التي يمكن أن تكون بها سيارات ولكل لا تراها. حتى إن استخدمت المرأة أعلى رأسك ستكون فكرة ممتازة لكل منا إن وجدنا شخصاً





ناضجًا نتق فيه ونطلب منه المساعدة في تحديد " المناطق العمياء " الخاصة بنا وليكن سؤالك :

إن لاحظت على أي شيء أقوم به قد يجعل من الصعب تكوين صداقات فهلا أخبرتني من فضلك؟ قد يعوى السؤال بعض الرجاء، ولكن سيساعدك أيضاً على رؤية أشياء مفيدة.

وفي إحدى المرات، تذكرت والدي وقد جلس معي يعرفني إحدى نقاطي الخفية فقال لي إنني عادة أحدث الفوضى في كل مكان، أو « الهرج والمرج، كما أطلق عليها، فعلى سبيل المثال إن تناولت وجبة خفيفة في المطبخ فسأخلف ورائي كما كبيراً من الفوضى، وقد حذرني بأن هذا نمط سلوكي أحتاج إلى تغييره ولا سينسحب على أشياء أخرى. ألتمني الكلام قليلاً، ولكني سررت لمعرفة إحدى نقاطي الخفية التي لم أكن أدري أنها لدى.

فإن كان من العسير عليك تكوين صداقات أو إن كان لديك العديد من الأصدقاء بالفعل، فسيساعدك كثيراً إن نظرت نظرة صادقة لنفسك، وما إذا كنت الشخص الذي تحب أن تكون عليه، فمن وقت لآخر اطرح على نفسك الأسئلة الآتية، وأجر عليها بعض التعديلات إن لزم الأمر.

- هل قال لك أحد من قبل إنك أو إن صوتك عال أو إن حديثك لا يتناسب والمواقف أو قيل لك، « اصمت، فحسب؟
- هل تسأل الآخرين عن حياتهم، أم تدور الأحاديث كلها عنك؟ هل من الصعب على الذين من حولك أن يتحدثوا عن أنفسهم؟
- هل تمارس عادات صحية في حياتك أو تستحم كثيراً أو تستخدم مزليلاً لرائحة العرق أو تقسل وجهك وملابسك كثيراً جداً؟
- هل أنت متأنق في ملابسك؟ هل ملابسك قصيرة جداً أو عتيقة الطراز للغاية أو غريبة جداً؟ هل تضعين الكثير من الزينة؟ أم تضعين القليل منها؟
- هل تظن أنك أفضل من أي شخص آخر؟ أم أنك دوماً تجذب نفسك نحو القاع بقولك إنك شخص خاسر وكم أن الجميع يكرهونك؟
- هل أنت جاد جداً في حياتك؟ أم أنك دوماً طريف وتحول كل شيء إلى مزحة؟

ف عندما يأتي الأمر إلى أن تجعل نفسك محبوباً أكثر، ركز على الأشياء التي يمكنك السيطرة عليها، وليس على الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها. فليس بمقدورك التحكم في طولك أو ملامحك الجسدية العامة ولكن بمقدورك التحكم في نظافتك الشخصية ومدى لياقتك البدنية وسلوكياتك وملابسك ومشيتك وتحركاتك. وقد لخص رجل الدين «راينهولد نينبور» الموضوع جيداً،

" وهبني الله السكينة لأتقبل الأمور التي لا يمكنني تغييرها، وهبني الشجاعة لتغيير الأشياء حتى يمكنني تغييرها، وهبني الحكمة لإدراك الفرق بين هذه وتلك "

## كن وفتحا على الجميع

هل تتذكر قصة "أنجيلا" ومحاولتها العسيرة لتكوين صداقات؟ حسناً، عندما التحقت بالجامعة تكرر الموقف برمته عندما حاول شخص ما الانضمام إلى مجموعة الأصدقاء التي تم تكوينها حديثاً.

عندما التحقت بالجامعة التقيت بـ "لينولي" التي أصبحت صديقة عمرى حتى يومنا هذا فبعد معاناة حصلت على صديقة مقربة أستطيع أن أبوح لها بأسرارى ونتبادل ملابسنا وكنا كالأخوة ولم نفترق عن بعض. وكانت هناك فتاة أخرى - تدعى "أليسا" - رغبت بشدة فى الانضمام إلى مجموعتنا. لا أعرف لم عارضت انضمامها لنا. اعتقد أنتى كنت خائفة من أن تأخذ مكانى فى المجموعة. وفى أحد الأيام عندما كنا فى الكافتيريا، وجدتها "أليسا" وطلبت الجلوس معنا. ولشعورى بالإحراج، قلت "نعم" لكننى لم أكن موافقة فى أعماقي. سحبت "أليسا" كرسياً فى طرف الطاولة وجلست عليه إلا أنها شعرت بعدم الألفة أو الارتياح للمكان الذى جلست فيه. والأنكى من ذلك أننا خلال تناولنا الطعام تجاهلناها تماماً وتجادبنا أطراف الحديث وخططنا مع بعضنا حول أشياء لا يعرفها سوانا.

وبعد هذا الموقف جاءتني "أليسا" وقالت لى إنها ارتكبت خطأ بجلوسها معنا وأضافت أننا أوضعا لها أننا لا نريدها أن تكون معنا، وبعدها رحلت "أليسا". فشعرت برغبة فى البكاء فقد كنت لا أصدق أنتى جعلت شخصاً يشعر بالحزن وأسوأ ما فى الأمر أنتى أدركت ما شعرت به وأقدمت على ما فعلت. كانت وحيدة على نحو شديد. ومع ذلك لم أود أن أخاطر وأصادفها خشية أن أفقد ما بين يدي من أصدقاء.



وبعد ما حدث، قطعت عهداً على نفسى ألا أجعل شخصاً آخر يشعر بعدم الانتماء بعد الآن. ومن هذا اليوم فصاعداً، متى أرى شخصاً يبدو عليه عدم الارتياح فى المكان الموجود فيه. أتوجه إليه وأقدم نفسى له، وأبذل ما فى وسعى حتى أجعله يشعر بالارتياح.

قد تتمتع الآن بدفاء الوجود فى مجموعة أصدقاء مقربين دون أن تدرك أن هناك آخرين خارج مجموعتكم يريدون الانضمام إليكم. فحتى من يبدو عليهم أنهم يمتلكون كل شيء، فإنهم كثيراً ما يفقدون الدفاء، واليك حالة "كاتي" كمثال،

أتذكر وجوه الحضور فى المدرجات وصوت الموسيقى التى عزفتها الفرقة الموسيقية وأنا أمشى فى الملمب، كان ذلك خلال الاحتفال بعودة فريق كرة القدم وتم اختيارى كأميرة للحفل. وعندما تم الإعلان عن فوزى فى مسابقة الاختيار، لم أشعر فى حياتى بهذا النوع من السعادة والوحدة من قبل.



وفي الليلة التالية، تم تنظيم حفل راقص احتفالاً بعودة الفريق، ولم يكن لي أصدقاء في الحفل، يا ترى هل هناك ما يسوء؟ كيف يختارني الجميع لأكون أميرة الحفل ثم لا يكون لدى أصدقاء أجلس معهم؟ تركت الحفل ورحلت مبكراً لأذهب لصديقتي "ليندسي" وأنا أشعر بالأسى لحالي ومع ذلك عندما وصلت لمنزلها استقبلتني الابتسامات الدافئة والوجوه الودودة، فما كان مني إلا أن ابتسمت وقد استمتعتنا بوقتنا في هذه الليلة لدرجة أنها غيرت ما تكون داخلي من مشاعر حيايل واحدة من أسوأ الليالي في حياتي.

وقد كتبت "اميلي ديكينسون"

«ربما لا يحتاجونني الآن ولكنهم ربما يحتاجونني يوماً ما، لن أبتعد عنهم وسأكون على مرمى البصر. فلربما تكون ابتسامتي البريئة هي كل ما يحتاجونه».



قد لا يعلم أصدقاء "كاتي" أن ابتساماتهم هي وحدها التي أنقذت "كاتي" من قضاء ليلتها في اكتئاب حاد.

كن منفتحاً على الجميع عندما يتعلق الأمر بالأصدقاء، وافتح قلبك ودع الآخرين يدخلوا.

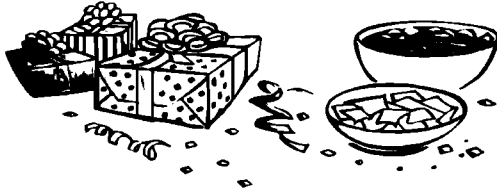
## قابل القسوة باللطف

لعلك تسمع أحدهم يكثر من القول، "لم ينبغي علي أن أكون لطيفاً معه بينما هو بالغ القسوة في معاملته لي؟" من السهل عليك أن تكون لطيفاً مع اللطفاء معك، فأى شخص بمقدوره القيام بذلك ولكن التحدي الأكبر هو أن تكون لطيفاً مع الوضيع، مقابل القسوة باللطف. ولكن إن فعلت ذلك، فسترى المعجزات.

في رومانيا، انضمت فتاة تدعى "جوليا" حديثاً إلى المدرسة وكانت موضع اهتمام الكثيرين لكونها واهدة جديدة. وهذا أحدث غيرة لدى بعض الفتيات ذوات الشعبية هناك، لذا فقد قررن تدميرها فبدأن في الثرثرة حول شئون "جوليا"، ونشرن شائعات بغيضة عنها. وتجاهلنها عمداً من أنشطتهن حتى أدركت أنها غير مرحب بها في مجموعتهن.

وهذا جعل حياة "جوليا" بائسة لدرجة أنها فكرت في الانتقال إلى مدرسة أخرى. ومع ذلك، حاولت إحدى الفتيات "كاتالينا" أن تصادق "جوليا" ولما اقترب عيد ميلاد "جوليا" شجعتهما "كاتالينا" على تنظيم حفلة ودعوة الفتيات اللاتي يسئن إليها في غيابها.

في البداية رفضت "جوليا" هذه الفكرة ولكن - بعد التفكير في الأمر - ما لبثت أن وافقت واستطاعت أن تظهر لهن بعض اللطف. دهشت الفتيات حين استلمن دعوة موجهة لهن لحضور حفلة عيد ميلاد "جوليا" فلم تذهب الفتيات إلى الحفلة فحسب، ولكن اصطحبن معهن الورد والهدايا للاعتذار عما بدر منهن، فنفس الفتيات اللاتي عملن على تشويه سمعتها انتهى بهن الحال إلى حب



"جوليا" وصادقتها ما إن أتحت لهن الفرصة.

كثيراً ما كان يوجه نقد لـ "إبراهيم لينكولن" لمحاولته مصادقة أعدائه بدلاً من محاولة التخلص منهم وكان يرد "أليس هذا ما أقوم به عندما أصادق عدواً؟".

## تحمل الآخرين

أعرف فتى يدعى "كايل" شب ضمن مجموعة رائعة من أصدقاء الجيران لكنه ما لبث أن اختلط بمجموعة فظة من الشباب في عامه النهائي في المدرسة، فجعله هذا لا يقبل على الخروج مع أصدقائه القدامى. وفي إحدى المرات، أعطاه أصدقاؤه الجدد خليطاً خطيراً من المخدرات ثم أقوه أمام منزله ليعانى معاناة رهيبه كادت تجعله يقضى نحبه.

بعدما أنهى "كايل" برنامج إعادة التأهيل للمدمنين، وطلب والده من أصدقائه القدامى أن يحتوا "كايل" مرة أخرى بينهم، وبدلاً من أن يرفضوا طلب والد "كايل" رحبوا بعودته مرة أخرى. في البداية، شق عليهم أن يتقبلوا "كايل" بينهم لأن ملبسه جعلته أشبه بالمتنمر وكان يسترجع باستمرار ما كان يفعله. لم يتعاط أى من هؤلاء الفتية المخدرات ولم يرغبوا في أن يعيشوا مثل هذه الحياة ولكنهم صبروا عليه واستمروا في دعوته إلى مباريات كرة السلة والأنشطة الشبابية بدار العبادة. ورويداً ورويداً غير "كايل" سلوكه وملبسه ليتماشى مع الآخرين. وسريعاً ما وجدوا بينهم وبين "كايل" اهتمامات مشتركة مرة أخرى في أمور مثل الرياضة وتسلق الجبال، وكانوا يقضون أوقاتهم في الالتقاء والتجمع في منزل أحدهم فحسب.

وبعد مرور عام، ويفضل أصدقاء "كايل" الذين تجمعوا حوله "ومع بذل" "كايل" جهداً جهيداً وقطعه لتعهدات على نفسه، تغير "كايل" تماماً ووصل به الكمال إلى الهام أصدقائه القدامى مواجهة التحديات التي تعترض صداقتهم والتغلب عليها، وذلك لأنهم أدركوا أن "كايل" يفوقهم بقدراته.

كان لـ "كايل" مجموعتان مختلفتان من الأصدقاء؛ الأولى حطمته وأخرجت أسوأ ما في أعماقه، بينما الأخرى قومتها وأخرجت أفضل ما بداخله من إمكانيات. ما هى نوعية أصدقائك؟ الاختيار النهائي هو: هل تشعر أنك أفضل عندما تكون مع أصدقائك؟

فى الرياضة تصادف كل فترة لاعباً قوياً فريداً من نوعه يلهم من حوله. يعد "مايكل جوردون" أفضل لاعب كرة سلة في التاريخ، وكان لديه هذا النوع من التأثير، فالجميع كانوا يلعبون على نحو أفضل عندما يكون "مايكل" فى الملعب وأولئك ينتمون إلى النوعية التى تريدها من الأصدقاء. وهذا هو



الصديق الذي تود أن تكونه أيضاً - شخص يلهم كل من حوله - لذا فلتسأل نفسك بين الحين والآخر، هل يتخذ أصدقائي قرارات أكثر صواباً عندما أكون معهم؟

قرأت عن طلاب مدرسة "موراي" الثانوية الذين انتخبوا "شيلي إير" كأميرة لحفل الاستقبال وقد ولدت "شيلي" - البالغة من العمر ١٧ عاماً - مصابة بمتلازمة داون. وكان ذلك ناتجاً عن تعرضها لنزيف في المخ عندما كانت في العاشرة. وعندما تم تنويج "شيلي" ووصيفتها وقف الحضور والتهبت أكفهم بالتصفيق.

ما إن توقف الهتاف وقال ناظر المدرسة، "اليوم صوت الطلاب لصالح الجمال الداخلي" لم يستطع الآباء والمعلمون والطلاب أن يحبسوا دموعهم وقد بكيت تأثراً بما حدث، واعتقدت أن مدرسة "موراي" في غاية الروعة لتقدم على هذا العمل وكان هذا مثلاً واضحاً لمجموعة كبيرة من الأصدقاء يلهمون ويساعدون كل شخص.

ارفعني  
وسأرفعك

## ضغوط الأقران

سألت أصدقائي في القارب بأسفل المرتفع بصوت عال،  
«على أي ارتفاع نحن؟»

فردوا بنفس طبقة الصوت، «حوالي ٧٠ قدماً، فلنر قفرتك.  
فصححت فيهم، «لا أستطيع أنا على ارتفاع كبير للغاية».

كنت عند بحيرة «باول» أمارس رياضة القفز من المرتفعات مع أصدقائي بدأنا عند حوالي ٣٠ قدماً، ولكننا استمررنا في تحدي بعضنا من يستطيع القفز من أعلى ارتفاع وتصادت حدة التحدي والضغط ولم يرد أحد منا أن يظهر رعباً.

«هيا اقفز أيها المدلل»

استجمعت شجاعتي كلها وقفزت للأمام.

وفي أثناء سقوطي لأسفل قلت لنفسى «يا لى

من أحمق!»

عندما اصطدمت بالمياه شعرت أنها صلبة

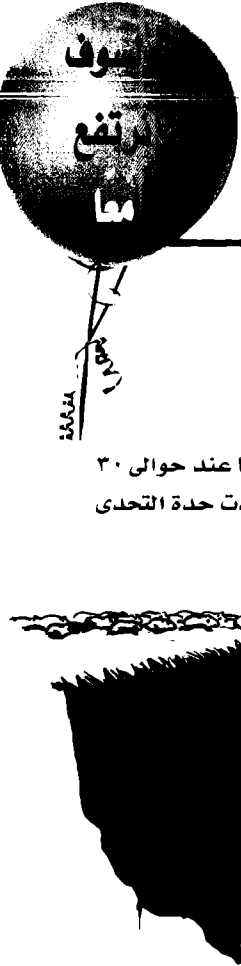
كالحديد وشعرت أن جسدى بأكمله يرتجف بشدة،

وسبحت مرتعداً حتى السطح يا حثاً عن الهواء، وتفضت

نفسى سريعاً لاكتشف أن جميع أعضاء جسمى لا تزال

سليمة! لم أصدق نفسى!

كان  
ينبغي أن أنكم  
مع والدى بهذا  
الشأن



وضغوط الأقران تجعلك تقدم على أفعال لم تكن لتتقدم عليها إن كنت وحدك أو إن فكرت بترو أكثر في المواقف التي تكون فيها تحت ضغوط الأقران وتبدو كما لو كنت قد تركت عقلك في المنزل قبل خروجك معهم.

وأتذكر قراءة قصة فتى في الرابعة عشرة من عمره من مدينة نيويورك فقد استحوذ عليه أصدقاؤه وجعلوه يعتلى سطح أحد قطارات مترو الأنفاق " ويمشى عليه " ولم يرد الصبي أن يخذل أصدقاؤه، فاعتلى الفتى سطح القطار ولكن ارتطم رأسه بدعامة أفقية ليسقط على شريط القطار المقابل ليلقى حتفه تحت عجلات قطار قادم في الاتجاه المقابل. ترى إن كان قد قدر له العيش، ما الحال الذي كان سينول إليه؟

ما ضغوط الأقران بالضبط؟ الأمر يحدث عندما يمارس أشخاص في مثل سنك ضغوطا عليك ليجعلوك تسلك طريقاً على نحو معين. وتحدث ضغوط الأقران الإيجابية عندما يتوقع أصدقاؤك أمورا حسنة منك، بينما تحدث ضغوط الأقران السلبية بالخضوع لهم أو بارتكاب شيء تأباه نفسك، مثل، الهروب من المدرسة أو سرقة سلع من متجر أو العلاقات العاطفية أو تعاطي المخدرات أو الكذب أو التخريب للممتلكات العامة أو التلطف بالفاظ بذيئة أو ارتداء ملابس معينة أو التثرثرة حول شئون الآخرين أو البلطجة أو ما إلى ذلك.

وأنت تستسلم لهم لأنك ترغب في أن تكون مقبولاً لديهم وتريد أن تسعدهم، ولا ترغب في أن تبعد نفسك عن دائرة الاهتمام. فكل ما ترغب فيه هو أن تكون مثل أي شخص آخر.

وقد أوضحت لي « ميث، - من الدانمارك - كيف شعرت بالضغوط من أقرانها لإغاضة أحد الأشخاص، عندما كنت في المدرسة الثانوية، ذهبت إلى إحدى الحفلات مع بعض الفتيات من فصلي وأثناء الحفل وصل فتى يعاني من خلل مرضي يجعل جسده يحتفظ بالكثير من المياه، لذا بدت عليه البدانة، فقرر الأولاد أن نجرى قرعة لتحديد من الذي سيذهب إلى الولد ويربت على مؤخرته ويسأله لماذا لديه ثديان، وأجرينا القرعة وخسرت في دوري ولكني أقدمت على أمر ندمت عليه بعد ذلك آلاف المرات وقد شعرت بضغوط شديدة لأنهم قد يعتقدون أنني جبانة إن لم أفعل ذلك. فذهبت للفتى وقلت له هذا الكلام البذيء وعدوت إلى الحمام. اعتقد الفتيان أنني متماسكة ولكني شعرت بأسف بالغ داخلي، ولم أستطع أن أعتذر للولد. ومن ذلك الحين لم أستطع النظر إلى عين الفتى وما زال الفتيان يضحكون على ما فعلت ويربتون على ظهري، وفي كل مرة يفعلون ذلك، أشعر بوخز الضمير؛ لأنني وقعت قبل ذلك ضحية الأمر مثل ذلك. وقد ندمت كثيراً لأنني فكرت في أن أجعل شخصاً آخر يائساً.

فمن جانبنا، لم تكن لنفكر في الإقدام على عمل خسيس، ولكن عندما نكون في مجموعة ونمارس علينا ضغوط، فتترك عقولنا في منازلنا قبل الخروج ونقدم على القيام بأفعال غبية. وقد قال بروهيسور « دامبليدور، لـ "هارى بوتتر" ،

ينطلب الأمر قوفاً كبيراً من الشجاعة  
لكي تواجه أعدائك. ولكن ينطلب  
قوفاً أكبر لكي تواجه أصدقائك.



لمواجهة أصدقائك، تحتاج إلى آلية دفاع من نوع خاص أطلق عليه درع ضغوط الأقران. وهو يتكون من ثلاثة أجزاء هي: الإعداد ونظام دعم قوى وإظهار الشجاعة على الفوز.

## الإعداد

أتعرف هذا الشعور البغيض عندما تكون على وشك دخول حجرة الامتحان وأنت غير مستعد؟!

إننى مقتنع أننا كثيراً نرضخ لضغوط الأقران لأننا لم نستعد ولم نفكر ماذا سنفعل في المواقف العصيبة، وإليك بعض المواقف العصيبة التي ينبغي عليك التفكير فيها في التو واللحظة.

### ما الذى سأفعله حيال هذا الموقف؟

#### المواقف العصيبة

بدأ أصدقائى في السخرية من شخص ما.

أشعر بضغوط واقعة على للكذب أو للفش أو السرقة.

قدم إلى أصدقائى مخدرات.

بدأ صديقك في الضغط عليك للقيام بممارسات جسدية أكثر مما تريد.

أخرى،

ومن وسائل الاستعداد الأخرى: تحديد أهدافك بجلاء وتخصيص وقت يومي تختلى فيه بنفسك.

### حدد أهدافك بوضوح

سيسهل كثيراً عليك أن تقول لا لضغوط الأقران إذا حددت أهدافك بجلاء، ففي إحدى المرات كنت أتحدث لبعض الطلاب وطلبت منهم أن يتلوه أحدهم ويقول لنا أهدافه. فتقدم طالب في الصف الثانى يدعى "كاميرون" توقعت منه أن يسرد قائمة ببعض الأهداف التي يحفظها دون أن يفكر فيها بحق كما يحدث في المعتاد ولكنه لم يفعل حيث أخرج حافظته وسحب منها ورقة مطوية مضغوطة وقرأ أهدافه أمام الجميع،

• الحصول على ٣,٧ في المجموع التراكمي.

• أن أنمو أكثر وأصبح أسرع وتكون عضلاتي أقوى فيحلول عامي النهائي أتمنى أن يصبح وزنى

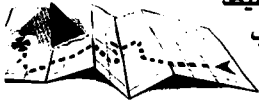
٢٠٠ رطل وأن أعيدو ٤٠٦ كيلو مترات في أربعين دقيقة وأن أرفع ثقلًا مقدار ٢٠٠ رطل

ثمانى مرات في تمرين عضلات الصدر.

- أن أكون أحد الناشئين الاثنتين والعشرين في فريق كرة القدم الرئيسي للمدرسة بحلول عامي النهائي وأن أشارك في الفوز ببطولة الولاية .
- أن أكون أخاً صالحاً، ومثلاً أعلى يحتذى به لإخوتي الثلاثة الصغار.

وقد أعجب الجميع بهذه الأهداف ولسان حالهم يقول " يا إلهي، ربما يجب على أن أحدد بعض الأهداف الحقيقية أنا أيضاً ". ومع وضع "كاميرون" لأهداف محددة مثل هذه، هل تلاحظ كم سيكون سهلاً عليه أن يقاوم الضغوط السلبية للأقران؟ هل تلاحظ كم سيكون يسيراً عليه أن يذاكر بجد للمدرسة وأن يحافظ على لياقته وأن يعامل إخوته باحترام، رغم الضغوط الخارجية التي تدفعه للقيام بذلك؟

ابدأ بالغاية التي تحدها في ذهنك وأخلص إلى ما تريده بوضوح، وإن لم تفعل ذلك، اكتب بعض الأهداف أو اكتب تمهداً شخصياً. تقول "لاني أوسوالد" إن تمهدا الشخصى البسيط يُساعدها على التمسك الحقيقي بقيمتها ومبادئها وأن تقول لا للأمور التي لا ترغب فيها.



## تعدي الشخصى

- « كن صادقاً. »
- « ابدل قصارى جهدك. »
- « قم بالأعمال السليمة. »
- « إن قمت بأمر فاده كما يجب . »
- « كن لطيفاً مع الجميع . »
- « لا تنس المرح. »
- « وتذكر دوماً من أنت وما تصبو إليه. »

## خصص وقتاً يوهياً تخلو فيه بنفسك.

يمكنك أن تريح المواقف المتحدية العامة التي تحدث كل يوم قبل أن تضاكنك بوقت طويل، وذلك بينما أنت جالس وحدك في حجرتك ما عليك سوى أن تجرب هذا البرنامج المكون من ثلاث خطوات والذي سيستمر ٢٠ دقيقة كل صباح أو كل مساء وسأطلق عليه "وقت الخلوة اليومي"

- اعرف نفسك من خلال كتابة المذكرات أو قراءة الأدب الملهم أو الصلاة أو التأمل أو القيام بما يلهمك ويزيد وعيك بذاتك.

• استعرض أهدافك وطموحاتك وتمهدك الشخصى.

- فكر في التحديات التي ستواجهك في اليوم التالي وقرر الآن كيف ستعامل معها.

وبالنسبة لى أقوم بذلك في أغلب الأيام صباحاً ويستغرق الأمر حوالى ٢٠ دقيقة الأمر الذى يدعمنى بشدة لدرجة أننى أستطيع مقاومة ضغوط الأقران (قللالبغين أيضاً ضغوط يفرضها عليهم أصدقائهم) ويؤدى ذلك إلى تمضية يومى بنجاح. وما إن تأت التحديات أكن قد استظمت مجابتهها فعلاً.

## نظام دعم قوى

بعد الاستعداد، ستجد الخطوة التالية من الوقاية في ضغوط الأقران هي بناء نظام دعم قوى.





أحط نفسك بالأصدقاء وأفراد أسرتك ومن تثق بهم من البالغين الذين يهتمونك لتكون أفضل، حددوا أهدافكم مع بعضكم البعض وليكن لديكم نظام أفضل يحاسب به كل منكم الآخر واشترك في الأنشطة الإضافية أيضاً. فهي تقدم ركائز دعم عظيمة، فإن كنت مشتركاً في فريق رياضي أو تمثل مسرحية للمدرسة فلن يكون لديك وقت للوقوع في مشكلات، فالمشكلات تظهر دوماً عندما لا تجد ما تفعله.

فلتر كيف تمكن هؤلاء الفتية الخمسة من ممضيس بولاية تينسي

من بناء نظام إيجابي للدعم خاص بهم.

عندما كان "أحمد" و"ديرون" و"فيكتور" و"تايرون" و"تيجوان" في المدرسة الابتدائية، نظروا فيمن حولهم ووجدوا أن أغلب الأطفال الذين يعرفوهم لم يكونوا ناجحين وكثيراً ما كانوا يتعاطون المخدرات ويشربون الكحوليات ويعملون في ساعات متأخرة من الليل في وظائف ذات دخل شحيح ولا ينتظرهم مستقبل باهر لأنهم تسربوا من المدرسة، فأدركوا أنهم يتجهون صوب الطريق نفسه.

وكثيراً ما تحدثوا حول أنهم يرغبون في المزيد من الحياة وسألوا أنفسهم أسئلة مثل "ما الذي يصنع البطل أو تاجر المخدرات؟ ماذا يتطلبه الحصول على وظيفة مرموقة؟" فقررروا أنهم يريدون أن ينسلخوا من الصورة العرقية النمطية ويجتهدوا في حياتهم فبدلاً من العمل حتى ساعات متأخرة من الليل، رغبوا في أن يكونوا من هؤلاء الأشخاص الذين يجلسون إلى مكاتب ويرتدون رابطات عنق ويعتمدون الأشخاص للحصول على قروض أو يعملون في غير ذلك من الوظائف المحترمة.

وهي أحد الأيام وهم مجتمعون، قطع هؤلاء الخمسة على أنفسهم عهداً، أولاً، اتفقوا على الحصول على درجات مرتفعة تؤهلهم للانتحاق بالجامعة. ثانياً، اتفقوا على ألا يتعاطوا مخدرات. ثالثاً، اتفقوا على أنهم لن يعاقروا الشراب أبداً. وقد تعرض فيكتور للإيذاء في أسرته بسبب تلك الأشياء، لذا فقد كرهها وأعلن مقتها لها.

وقد ظهرت نتائج هذا العهد على حياة هؤلاء الفتية وكانت خارج التوقعات.

فعندما كان "أحمد" في الصف الأول انضم إلى فريق كرة القدم الأول وكان في بؤرة اهتمام اللاعبين الكبار الذين دعوه للخروج معهم. فخشي أصدقاء "أحمد" الأربعة المقربون منه أن يشترك "أحمد" في العادات السيئة لمن هم أكبر منه بكثير؛ لذا ذهبوا إليه وقالوا له "نحن أصدقاؤك يا "أحمد"، ولا حاجة لك للخروج مع من هم أكبر منك".

في البداية غضب "أحمد" منهم لتدخلهم في حياته، لأنه شعر بالخيلاء لكم الاهتمام الواقع عليه من قبل اللاعبين الكبار، ولكن لأنه يعرف أن أصدقاءه على حق، فقد لازمهم منذ ذلك الحين فصاعداً.

وهي إحدى المرات سافر "أحمد" إلى سانت لويز ليخوض مباراة مع بعض اللاعبين الكبار في فريقه، ولكنهم أحضروا راقصة خليعة إلى حجرته دون أن يقولوا له شيئاً. فوقف أحمد على الفور وقال " سأخرج من هنا " فجن جنون الفتية والقوه على الفراش واشتبك معهم "أحمد" في عراك حامى الوطيس قبل أن يتمكن من الخروج.





استمر "أحمد" في التفوق في كرة القدم، وحصل على منحة للعب لصالح جامعة "ألباما" وكان ضمن خمسة لاعبين وصلوا إلى التصفيات النهائية للحصول على جائزة "دوك ووكر أوارد" التي يسعى وراءها الجميع والتي تمنح لأفضل ظهير في الدولة بأكملها إلا أنه قد أصيب إصابة شديدة في ركبته، وقد اعتقد أغلب الأشخاص أن "أحمد" لن يلعب مجدداً ولكنه من خلال التماسك واتباع العديد من التمرينات، والمواظبة على برنامج إعادة التأهيل، تم إدراج "أحمد" لدى الاتحاد القومي لكرة القدم الأمريكية، وهو الآن يعمل في إحدى المؤسسات القانونية.

وأصبح "ديرون" و"تيجوان" رياضيين بارزين أيضاً وبرز نجمهما في فريق كرة السلة بمدرستهما الثانوية. وتلقى الاثنان منحاً دراسية للدراسة بجامعة "فيك" حيث اشتركا في حجرة واحدة. وكان مستوى "ديرون" مرتفعاً حتى أصيبت والدته بمرض السرطان فما كان منه إلا أن ترك الفريق وسافر عائداً ليرعى والدته وأخاه الصغير. وقبل أن تتوفى والدته، وعدها بأنه سيكمل الدراسة بالجامعة ويرعى أخاه الصغير البالغ من العمر ١٤ عاماً وقد حقق كلا الهدفين. ولم يندم على قراره.

تخرج "تيجوان" في الجامعة وعمل بالتدريس للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ويقوم بتدريب فريق كرة السلة بالمدارس الثانوية الآن. واستمرت الصداقة القوية بينه وبين "ديرون" وكثيراً ما يحصلان على إجازات ويقضيانها معاً.

وقد أبلى "فيكتور" بلاءً حسناً بالمدرسة الثانوية وتخرج في الجامعة، وعمل معلماً في كاليفورنيا حيث يساعد الآن الأطفال في كل حذب وصوب للنجاح في خضم ما يرون به من تحديات.

وكان "ذايرون" رياضياً ناجحاً بحق وهو الآن مسجل في الاتحاد القومي لكرة القدم الأمريكية ورغم أنه لم يكمل دراسته الجامعية بعد، إلا أنه عازم على الحصول على درجته العلمية.

وخلافاً لكل التوقعات، نجح الفتيان الخمسة في خلق حياة عظيمة لكل منهم، فقد تخرجوا جميعاً في الجامعة عدا واحداً منهم وهم يعملون في وظائف تخصصية ويرتدون رابطات العنق عندما يريدون ذلك. ويقول "أحمد" مستعرضاً خبراتهم الاجتماعية:

"الصداقة الحقيقية أمر في غاية الأهمية وخاصة إن اتفقتم على قيم ومبادئ معينة ووضعتم نظاماً لمحاسبة بعضكم؛ فنحن نتحدث بصراحة طيلة الوقت وأحياناً ما لا تنفق على بعض الأشياء ولكننا نساعد بعضنا لانتقاء الخيارات السليمة، حتى إن لم تكن الخيارات متفقاً عليها، ولكننا نرغب في مساعدة بعضنا على النجاح، وهذا هو نظام الدعم الخاص بنا فنحن نتعامل وكأننا نطمئن على الحسابات البنكية لكل منا".

وقد كتب الشاعر الأمريكي "إدوين ماركهام":

**هناك قدر يجعلنا إخوة،**

**لا أحد يذهب في طريق وحيداً**

وكل ما نبعثه في نفوس الآخرين

**يعود إلينا في حياتنا**

**العصابت**

كثيراً جداً ما نجد أن المراهقين الذين ليس لديهم نظام دعم قوى ينضمون إلى عصابة، فمع الفارق فإن هذا أيضاً نوع من نظام الدعم ولكنه ليس النوع الذي نرغب فيه، فما إن تنضم إلى عصابة، حتى



تتصاعد وتيرة ضغوط الأقران. وقد أخبرني فتى من "تونجا" يدعى "هالوتى مولا" عن حياة الشخص عندما يكون منضماً لعصابة :

نشأ "هالوتى" فى "تونجا" ضمن تسعة أطفال وأدرك والده أنه إذا رغب فى مستقبل باهر لأطفاله فعليهم أنه يخرجوا من "تونجا" حيث فرص التعليم شحيحة ومعدلات البطالة مرتفعة. وبعد أن أمضى والد "هالوتى" تسع سنوات لتوفير المال من خلال صيد السمك، انتقل بأسرته إلى كاليفورنيا حيث اعتقد أن أحلامه لأولاده ستتحقق هناك.

ويتذكر "هالوتى" قائلاً، "أتذكر عدوى بسرعة وراء الحافلة لتقلنى إلى فصل اللغة الإنجليزية، وبكيت مرارة بعد أن فاتتني الحافلة وأدركت - مع أننى كنت فى السادسة - أن تعلم اللغة والحصول على قدر كبير من التعليم أمران ضروريان للوصول للنجاح فى وطنى الجديد".

عاشت أسرة "هالوتى" فى "لينوكس" التى تعتبر مثل المجتمع المعزول بـ "إيجلوود"، لم تكن الشوارع أو المدارس آمنة، لذا فسرعان ما انضم "هالوتى" إلى عصابة.

عندما أسترجع الماضى، أتذكر أننى قد تأثرت بما تقوم به العصابة بداية من الملابس التى ألبسها ومع من سأخرج والممارسات غير القانونية التى قمت بها. لم نعبأ بأى شخص إلا أنفسنا، وقضينا أوقاتنا فى السرقة والمراك وإحداث المشكلات ولم يعرف والداى أى شىء عما كنا نفعل لأنهما كانا مشغولين فى العمل، ولقد اعتقدت أنهما لم يساعدانى فى أى شىء، ولكنى الآن أدرك أنهما كانا يوفران لى الدعم على النحو الوحيد الذى عرفاه.

رغم أن "هالوتى" لم يتعاط المخدرات فقد بدأ وهو فى الصف الثامن فى الاتجار بالمخدرات ليبيع نقوداً ويظل فى العصابة ولكن حدث ما لم يكن فى الحسبان.

كنت أعقد صفقة مخدرات مع صديق عندما مر علينا أشخاص بسيارتهم وبدأوا فى الصياح بشأن مخدر ردى بعته لهم من قبل ودون سابق إنذار أطلق واحد منهم الرصاص على صديقى وانطلقوا بالسيارة مسرعين. شاهدت أقرب صديق لى وهو ينزف ويلقى حتفه على قارعة الطريق.

لم أستطع تصديق ما حدث. للتو أقرب شخص لى فى الحياة قد مات وتخيلت أن الرصاص لو كانت انحرفت بوصة أو اثنتين لكنت استقرت فى جسدى. أدركت أنها مسألة وقت فحسب حتى ألقى مصرعى أنا الآخر. بمجرد أن وصلت الشرطة، أرجعت سبب الحادث إلى إطلاق نار عابر ولكنى أعرف ما حدث.

فما قتل صديقى سوى المخدرات والعصابات وانخراطه فى سلسلة من الخيارات السيئة ومغذ ذلك الحين فصاعداً، ابتعدت عن المخدرات والعصابات إلا أننى عانيت من أعراض الانسحاب، فقد أدركت أن المرء على دين خليله، ولم أعد أرغب فى القيام بالسرقة أو الكذب أو نمط الحياة العنيف بعد الآن.

وفى تلك الأثناء، انتقل "هالوتى" مع أخته وزوجها وكان زوجها الناصح الأمين لـ "هالوتى" فقد دفعه للاتحاق بالمدرسة وممارسة الرياضة، "وأصبحنا نتبع النظام الجديد"، ويقول، "رغم توقفى من قبل الشرطة والتسكع مع أفراد العصابات، إلا أننى استقرت وقتاً للتخلص من عقلية المجرم وما زلت أشارك مع الآخرين".



وبعد أن تخرج "هالوتى" فى المدرسة الثانوية، التحق بجامعة أوروبا حيث مارس كرة القدم، وحصل على درجة علمية وقابل هناك من أصبحت زوجته. وبعد مرور عشرين عاماً، كون "هالوتى" أسرته وحقق حلم والديه، ولكن للأسف، لم يترك بعض إخوة "هالوتى" حياة العصابات ومازال بعضهم فى السجن والباقيون سيلحقون بهم.

قال "هالوتى"؛ كنت محظوظاً، فى اليوم الذى توفى فيه صديقى استيقظت ونهضت لأخرج من حياة كان يمكن أن تدمرنى.

فإن كنت تفكر فى الانضمام لعصابة، ففكر مرة أخرى، وإن كنت منضماً لعصابة بالفعل فاتركها قبل فوات الأوان اتبع غريزتك، فإن كانت غريزتك تشعرك بأن تقوم بأمور غير صحيحة مع أصدقائك، فتوقف عن الخروج معهم، ومن الأفضل لك ألا يكون لديك نظام دعم عن أن يكون لك نظام يدفعك نحو الخطأ.

وهذه القصيدة التى كتبها مراهق يدعى "جونايغان مالدونادو" تصور الواقع الوحشى لحياة العصابات.

عشرة من الفتية حليقى الرؤوس يقفون عند ناصية الشارع  
يتصاعد الدخان والأعين حمراء ومغلقة ويرون كل شيء وكأنه يسير بالتصوير البطيء  
يمرحون ويهللون فى فوضى وقد استحالوا مجانين  
يطلقون السباب البذيء بالاسبانية  
ويعودون من جديد إلى الأحياء الفقيرة التى يسكنون فيها، لا مدرسة ولكن جلسات جماعية يصيح أحدهم  
"انتظري أيتها المرأة".

ويطلق اللعنات فى العمر المظلم، وهو يتسلل وقد حمل علبتين من رشاش الطلاء الأزرق  
يستعد لوضع العلامة

كلهم كذلك. أبناء بلدى سيتسببون فى الفوضى  
يبدون لطفاء المظهر الآن، ولكنهم بعد ذلك سيصبحون أرقاما فى السجن

واليك أربعة محاذير تتضمن أنك تحتاج إلى مجموعة جديدة من الأصدقاء،

عليك تغيير ملابسك أو لغتك أو مبادئك لئى تحتفظ بأصدقائك.

أنت تقوم بأشياء لا تشعر داخلك بالرضا عنها، مثل السرقة أو العراك أو تعاطى المخدرات.

تشعر كما لو أن هناك من يستفك.

تشعر كأنك لا تسيطر على حياتك.



## لتكن لديك شجاعة فى الواجهة

لا يهم مدى استعدادك ومدى قوة نظام الدعم الخاص بك، فسوف تواجه أوقاتاً من ضغوط الأقران لن تخاطر لك على بال، بل لن يكون لديك حينها وقت للتفكير ولكن عليك إبراز الشجاعة على الفور. كانت "كورتن" - الطالبة بالعام الثانى بالمدرسة الثانوية - تسير من مدرستها الثانوية "سكايلان" إلى منزلها عندما رأت مجموعة كبيرة من الفتيات يقضون فى وسط الطريق وعندما اقتربت منهم تعرفت على فتى صغير يقطن بجوارها يدعى "جون" كان يبدو عليه الرعب حيث كان فى وسط المنيذ من الفتية الأكبر منه الذين أخذوا يدفونه ويجذبونه فى وسطهم، فنسيت "كورتن" أنها أصغر من هؤلاء الفتية وكونها فتاة فاندفعت خلال الشد وواجهت هؤلاء الفتية.

وصرخت فيهم، "أنتم ماذا تفعلون؟" "جون"؟ يا لكم من مجموعة من الفتيان المدللين! ماذا تفعلون؟ عثرة مجتمعون لضرب فتى واحد؟ تركوه وشأنه وابتعدوا عن هنا هيا، أنا أعنى ما أقول!"

وما يثير الدهشة أنه بعد لحظات من الصمت والقليل من القمقمات الخافتة تراجع المتمنون للخلف ويعد ما يقرب من دقيقة رحلوا جميعاً واحداً تلو الآخر. فقال لها "جون" - الذى تخلص من المتمنين - شكراً، وانطلق يعدو نحو منزله.

اتصل "جون" بـ "كورتن" تلك الليلة وقال إنه لا يعرف ماذا كان سيحدث له إذا لم تتدخل هى فى الأمر واختلاج صوته وهو يقول لها، "لم أعرف أنك تعرفين حتى اسمي".

وعندما استرجعت "كورتن" ما حدث، اعترفت وقالت، "لا أعرف ماذا كان سيحدث إن رفض هؤلاء الفتية الرحيل ولكن ما بدر منهم كان خطأ، وهم يعرفون هذا أيضاً وهذا هو ما تحدثت بشأنه معهم".

فى أوقاتنا العصيبة أمل أن نظهر نحن أيضاً الشجاعة مثل "كورتن".

## كن صديقا على أية حال


تحدثنا كثيراً حول الأصدقاء، كيف نخترهم وكيف تكون صداقات وكيف يكون كل منا صديقاً صالحاً. أنصحك أن تختار الطريق القويم لكى تختار الأصدقاء الذين يعملون من شأنك وكن أنت صديقاً صالحاً وقاوم ضغوط الأقران، وحذار من أن تضع الأصدقاء فى بؤرة حياتك، فإن لم يكن لديك عدد كافٍ من الأصدقاء فما عليك سوى اتباع ما ينبغى عليك للحصول على أصدقاء صالحين وتأكد أنه كما يتبع الليل النهار ستجد من حولك الأصدقاء.

إن كنت قد اتخذت قرارات سيئة بشأن الأصدقاء فى الماضى فلا تعض على أناملك من الندم على هذا

### الأصدقاء


الطريق السئى

- اتق الأصدقاء الذين ينتقصون منك
- كن صديقاً متقلبا
- استسلم لضغوط الأقران



الطريق القويم

- اتق الأصدقاء الذين يساعدون على بناء شخصيتك
- كن صديقاً صدوقا
- قاوم ضغوط الأقران





فإنك تعلم ما حدث وبمقدورك اتخاذ قرارات أفضل بدءاً من الآن.

تعتبر الأم تريزا واحدة من أكثر الشخصيات إدهاشاً في التاريخ فهي تلك المرأة الضئيلة الضعيفة التي كرست حياتها لمساعدة الفقراء والمرضى في الدول الفقيرة، وقد بدأت نشاطها في الأحياء الفقيرة بـ "كالكاتا" بالهند وامتد نشاطها ليشمل العالم بأسره، لم تمتلك أي شيء ولم تتقصد أي ألقاب ولم تسع وراء الشهرة ومع ذلك أصبحت مصدر إلهام للملايين وكانت هناك قصيدة مكتوبة على حائط بمنزلها في "كالكاتا" وهي ترجمة لقصيدة "نصائح وردية" التي كتبها "كينت كايت" أود أن تكون أبياتها قواعدا يتمسك بها المرء عندما يتطرق الأمر إلى الأصدقاء.

كثيرا ما نجد الناس يؤتون تصرفات غير معقولة وغير منطقية ويكونون  
أحبهم ولا تكثر  
إن قيمت بعمل الخير، فسينتهك الناس بانك أناني ولك أغراض خفية  
قم بالخير ولا تكثر  
إن كنت ناجحا، فستكتسب أصدقاء خونة وأعداء الداء  
النجع ولا تكثر  
ما تفعله من خير اليوم سينسى غدا  
افعل الخير ولا تكثر  
الأمانة والصرافة يعرضانك لبيكاند الآخرين  
كن أميناً وصدريحا ولا تكثر  
ما أنصبت سنوات في بنائه قد يضحك في عيشة أو ضحكاها  
استمر في البناء ولا تكثر  
ثمة أناس في حاجة ماسة للمساعدة ولكنهم قد يعاجبونك إن حاولت مساعدتهم  
ساعد الناس ولا تكثر  
أعط الآخرين أفضل ما عندك وستجد من يطعنك في ظهرك  
أعط الناس أفضل ما عندك ولا تكثر

عوامل جذب انتباه قادمة

تعالم وتعلم شيئاً عن العتقاء الغامضة  
ولسوف تختلف نظرتك للطير تماماً بعدها



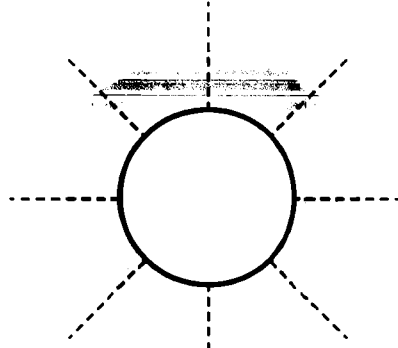
# الخطوات العشر الميسرة

١ - كن لطيفاً مع الجميع ليوم كامل فلا بلطجة ولا ثرثرة ولا تجاهل ولا استثناء ولا مصادمات أو سخريّة أو نقد أو استهزاء أو عبوس أو ضحك على الآخرين أو غيبة. اكتب اسمك والتاريخ عندما تقوم بذلك على أكمل وجه فقط.

الاسم : .....

التوقيع : .....

٢ - في مركز المخطط اكتب ما تضعه في بؤرة حياتك، فكر فيما يلي كبؤرة ممكنة لحياتك : الأصدقاء أو المدرسة أو العمل أو اللهو أو الرياضة أو الهوايات أو الإعداد أو الأبطال أو النفس أو الرفيقة أو الوالدين أو الإيمان أو أي أمر آخر، فكر في تأثير هذا المركز على حياتك.



٣ - اكتب عملية إيداع يمكنك القيام بها لدى أحد أصدقائك.

الصديق : .....

عملية الإيداع التي يمكنني القيام بها : .....

٤ - ما أهم ثلاثة أشياء بمقدورك تغييرها وسيجعل منك هذا التغيير صديقاً محبوباً أكثر؟

٥ - هل هناك شخص يحاول الآن الانضمام إلى مجموعة الأصدقاء خاصتك؟ إن كان ذلك فافتح له



قلبك ودعه ينضم إليكم.

الشخص الذي يحاول الانضمام إلينا ،

ما يوسعي أن أفضله لأفتح له قلبي،

٦. تذكر هذه الكلمات المتتابعة من كتابات "جورج إيوت" لا جدوى من الحياة إن لم يكرسه كل منا حياته للتخفيف عن بعضنا البعض"

٧. فكر في صديق أساء إليك مؤخراً. فاجئه هذا الأسبوع بمقابلة القسوة بالعطف.

٨. إن كنت تقوم باستمرار بالتنافس مع شخص ما أو مقارنة نفسك به، اضرب كعبك ببعضها ثلاث مرات وأنت تردد بصوت عالٍ: سأتوقف عن التنافس ومقارنة نفسي بـ

٩. هل لديك صديق أو مجموعة من الأصدقاء الذين يجذبونك إلى القاع؟ إن كان الأمر كذلك فاوجد طريقة للخروج من هذه العلاقة أو الجماعة.

خطتي للخروج هي

١٠. اسرد قائمة بخمسة أشياء تود التمسك بها والنضال من أجلها في وجه ضغط الأقران.







# الوالدان



# أهم عشرة أمور

ينبغي أن تعرفها حول  
الوالدين...

١. اعلّم أن  
تربية طفلك  
أمر غاية في  
الصعوبة.  
بيتشير وأناناوي،  
١٨ عامًا، طوكيو،  
اليابان.

٩. اطلب النصيحة  
من والديك  
وأسألهم عن  
رأيهم في الأمور  
الصعبة.  
"برايانا بالانسيامي"، ١٧  
عامًا، سيلانجور، ماليزيا

٨. الدم لا يبرهن  
بالفعل  
ستكون دوريا  
"إيمي بيتشوت"  
١٧ عامًا، تالندا، فرنسا

٧. كلما أبعدت والديك  
عن أمر ما، قلت فرصتك  
لكي تحقق ما تريد.  
"ناغومي دانيد سوت"، ١٨ عامًا،  
كينوت، يوتا.

٦. سوف تكون  
محترمًا فقط عندما  
تحترمهما.  
"أرينولد"، ١٧ عامًا، فينتي،  
بنغوليا.

٥. لا خيبر في  
الشجار مع والديك  
والوقوف ضدّهما.  
"أي بابا"، ١٩ عامًا،  
طوكيو، اليابان.

٤. ساعد في  
الاعمال  
المنزلية.

"إيلين جاينيز"، ١٥ عامًا  
ريكسبرج، أيداهو

٢. لا تقلق من نصائحهما  
وأفكارهما.

"دانييل تايلاهون"، ١٩ عامًا، أديس  
أبابا، أثيوبيا

٢. أد واجبك،  
واشتر لهما زهورًا  
وأد خمر النعود.

نجوي دو، ١٥ عامًا، ستغافورة

١. والداك، دائمًا على  
معتاد.

تالينج، ١٥ عامًا،



عندها كنت صبياً في الرابعة عشرة. كان والدي على درجة كبيرة من الجهل حتى إنني كنت لا أطيق اللزوح معه. وما إن بلغت الحادية والعشرين، اندهشت لقدر المعلومات التي استوعبتها في سبع سنوات.

- «مارك توين»، مؤلف

خلال عامي الأول في الجامعة، بدأت أعب في موقع الظهير المتأخر بفريق الجامعة الأول. وفي الأسبوع الماضي، كان فريقى قد حقق لتوه فوزاً كبيراً وقد قمت بالكثير من التمريرات الناجحة واستوليت على كرات الخصم، وقد احتفى الجميع بى بعد المباراة. وفي الأسبوع التالي لعبنا أمام واحد من أفضل الفرق على مستوى الدولة بأسرها على ملعبنا. وبالطبع رغبت في تقديم عرض ممتاز أمام جماهيرى بالإضافة إلى أن والدى أتى مسافراً بالطائرة لمجرد مشاهدتى وأنا أعب. لم أعتقد أنه سيأتى ولكنه جاء فعلاً، وكاكن موجوداً قبل أن يطلق الحكم صافرة البدء.

ولكنى لعبت أسوأ مباراة في حياتى فقام نجم خط الدفاع لديهم بدفعى كثيراً، وكان لسان حالى يقول، "هل يمكن أن تسوء الأمور أكثر من ذلك؟". وقد ساءت بالفعل فارتكبت الكثير من الأخطاء الغبية، واعترض الفريق المنافس العشرات من الكرات وتلقيت ضرباً مبرحاً في الاحتكاكات وخسرنا المباراة بفارق ٣٠ نقطة.

وبعد المباراة كدت أذوب خجلاً وأردت الاختباء من الجميع فأنت تعرف ما الذى يصير بعد ما تخسر مباراة بفارق كبير وتلعب بشكل سيئ. ففى غرفة تبديل الملابس، يتجنبك الجميع كما لو كنت تحمل مرضاً معدياً. فأخذت حماماً وارتديت ملابسى فى صمت وما إن خرجت من الحجرة، حتى وجدت أبى فى انتظارى فأخذنى بين ذراعيه واحتضننى، ونظر فى عينى مباشرة وقال، "هذه أفضل مباراة شاهدتك تلعبها على الإطلاق، لأنك كنت صلباً كالحديد. اليوم كدت تلقى مصرعك ولكنك صمدت ولم أكن فخوراً بك فى حياتى بقدر فخرى بك اليوم".

وقد اندهشت كثيراً فقد لعبت لتوى أسوأ مباراة فى حياتى ولم يفخر بى أبى من قبل بقدر فخره بى اليوم! لم أعتقد أن أى شخص سيقول لى شيئاً للتخفيف عنى، ولكن والدى فعل، فبدلاً من تذكيره لى بكل أخطائى، ركز على الشيء الوحيد الذى نجحت فى القيام به، استمررت فى الصمود لنهاية المباراة. فكانت كلماته القوية بمثابة الأمل الذى جعلنى أنظر بمنظور مختلف، ومازالت الحياة مستمرة على أية حال.

كنت محظوظاً لأن لى أباً عظيماً ليربينى وأما عظيمة أيضاً. ورغم أنهما أخرجانى كثيراً، فقد اعتنيا بى بحق، ورغم اقتناعى بأنهما يبدوان كما لو كانا من كوكب آخر فى بعض الأحيان، إلا أنهما كانا راعين فى أغلبها، حتى اسألوا أصدقائى.



أمل أن تكون محظوظاً مثلى وتكون لديك أم عظيمة أو أب عظيم أو الاثنان معاً. فإن لم تكن تعيش مع والدتك ووالدك، فإننى أتمنى أن تكون قد نشأت على يد عم رافع أو جدة عظيمة أو زوج أم واع أو ما إلى ذلك. والخبر السار أنه رغم أن والديك لديهما مشكلات، ولا يبدو أنهما متناغمان مع بعضهما كما كانا فى الماضى، فإن أغلب الآباء والأمهات يحبون أولادهم بحق، وسيقومون بأى شىء من أجلهم.

## وهذا يدفعنا إلى ثالث القرارات الحسيرة: الوالدان

ما الذى ستفعله حيال علاقتك بوالديك؟ لماذا يعد هذا القرار من أهم القرارات التى ستتخذها فى حياتك؟ وذلك لأن والديك - سواء شنت أم أبييت - جزء من حياتك لمدة طويلة جداً فبعد مرور عشر سنوات من الآن، لن تجد نفس الأصدقاء من حولك. قد تعتقد أنهم سيكونون موجودين ولكنك لن تجدهم، فسيشكلون سبلاً مختلفة، ولكن يختلف هذا الأمر مع والديك.

ربما تعيش مع كليهما، أو مع واحد منهما، حتى تبلغ ١٨ أو ١٩ عاماً، وطبقاً لعلاقتكم، سيكون والداك مصدراً رائعاً للدعم أو مصدرأ مؤرقاً للألم لعشرات السنين القادمة، فستجدهما من حولك فى كثير من الأوقات والمناسبات، مثل التخرج والزواج وقدم الأطفال وحالات الوفاة وما يصادفك فى معترك الحياة من انتصارات وانكسارات.

هل بدأت ترى سبب كبر وعظم العلاقة بينك وبين والديك؟

وخلال هذا الفصل، سأستخدم كلمة "الوالدين" من باب التعميم ولكن عليك إدراك تنوع مفهوم الوالدين، فربما تكون قد تربيت فى كنف والدك ووالدتك أو والدك وحسب أو والدتك وزوجها أو جدتك أو الوصى أو أينما ترى كلمة "والدين"

أو "والد" أو "والدة"، ضع مكانها الكلمة التى تناسب وموقفك، فتكوين أسرة لا يستلزم "مالاً" بل يستلزم "حياً".

والآن أى درب ستسلك؟

بمقدورك انتقاء الطريق

القيم من خلال بناء علاقة

جيدة، ومعالجة المشكلات،

وإبداء الحب والاحترام، أو

يمكنك اختيار الطريق الخاطئ

عبر تخليك عن العلاقة بوالديك،

والشجار أو الاحتجاج فى كل مرة

تختلفان فيها، بحيث لا تبدى لهما أى

احترام.





## استبيان الوالدين!

قبل المضي قدماً في قراءة الكتاب، جرب هذا الاستبيان المختصر لترى موقعك في هذا الشأن الأسري.

نم	كلا البتدا	ضع دائرة حول اختيارك			
٥	٤	٣	٢	١	١. علاقتي بالوالدي ممتازة.
٥	٤	٣	٢	١	٢. أبدى احتراماً لوالدي.
٥	٤	٣	٢	١	٣. يثق والداي في.
٥	٤	٣	٢	١	٤. كثيراً ما أساعد والدي دون أن يطلبوا مني ذلك.
٥	٤	٣	٢	١	٥. أعرف الكثير عن والدي مثل: ما يحبانه وما يكرهانه وأحلامهما وقيمتهما ومبادئهما. وما يفضيهما.
٥	٤	٣	٢	١	٦. يعرف والداي الكثير عني، مثل: ما أحب وما أكره وأحلامي وقيمي ومبادئي وما يفضيني.
٥	٤	٣	٢	١	٧. تواصلت مع والدي ممتاز.
٥	٤	٣	٢	١	٨. نحن ناجحون جداً في معالجة المشكلات أو الخلافات.
٥	٤	٣	٢	١	٩. عند حدوث عراك أو جدال سريعاً ما أحل أنا ووالداي الأمر.
٥	٤	٣	٢	١	١٠. يمكنني أن أقول بصدق إنني أحب والدي.

### المجموع

اجمع الدرجات التي حصلت عليها وقرر ماذا تفعل في هذا الشأن الأسري.

أنت تسلك الطريق القويم فاصطبر عليه.



أنت تترنح بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، انتقل إلى الطريق القويم!



أنت تسير في الطريق الخاطئ، انتبه جيداً وأنت تقرأ هذا الفصل.



وينقسم هذا الفصل إلى أربعة أقسام، القسم الأول تحت عنوان رصيد الثقة وهو أشبه برصيد الثقة الخاص بالأصدقاء، وهو طريقة رائعة لبناء علاقة أفضل مع والدك ووالدتك. وفي القسم، أنتما تسببان لى ضيقاً سنناقش كيف تتعامل مع الأمور التي يقوم بها والدك وتضايقك وتزعجك. وفي قسم تضييق الفجوة بينك وبين والديك سنستكشف طرق إصلاح فجوة التواصل بينك وبين والديك، حتى إن كانا يتصرفان كما لو كانا قد أتيا من المريخ وأنت من كوكب الأرض، واعلم أن لدى بعضكم آباء لا يتماشون مع الحياة أو مدمنين للمخدرات أو يقومون بإيذائكم وانتهاكم وهذا نوع مختلف تماماً من المواقف التي تحتاج علاجاً خارجياً. أما القسم الأخير فهو عندما تضطر إلى تعليم والديك، وهو مخصص للموهوبين الذين لديهم هذه التحديات.

## رصيد الثقة

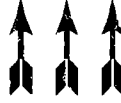
عندما كنت يافعاً، لم يكن هناك ما يغضب والدتي أكثر من أن أنسى التخلص من المهملات، وكثيراً جداً ما أجدّها صباح كل يوم جمعة تصرخ قائلة: "شون، انفض أيها الكسول من فراشك! أسمع صوت عربية القمامة وهي تقترب وأنت نسيت القمامة - مرة أخرى!" وفي النهاية تضطر إلى تعليق بطاقات تذكيرية في كل مكان - على الباب وعلى التلاجة وعلى مكدتي وكانت تكتب عليها: "شون، لا تنس القمامة والا فإنني لا أريد أن أراك!".

وتعلمت أيضاً طرقاً للحصول على رضا والدتي فكانت تحب حصولي على درجات مرتفعة فحسب فاعتادت أن تعلق تقريرى المدرسى على الحائط لكي يراه كل صديقاتها وتتفاخر به أمامهن وكانت تحب أيضاً أن أساعدها في غسل الأطباق بعد تناول الطعام وشراء الخضراوات لها. وبذلك عوضت المرات التي نسيت فيها إلقاء القمامة وأبقيت على العلاقة بيننا في حالة جيدة.

وفي الفصل السابق حول الأصدقاء، تحدثنا عن رصيد الثقة والذي يمثل مقدار الثقة الموجودة في علاقة ما، وعندما يصل الأمر إلى والديك، ماذا عن رصيد الثقة الخاص بك؟ فإن كان مبلغ ١٠٠٠ دولار يمثل علاقة قوية مع والديك، فما المبلغ الذي أودعته؟ هل هناك بالفعل ١٠٠٠ دولار في الحساب أم أنه رصيدك يقترب من ٥٠٠ دولار. ولربما يكون رصيدك - دولار أو اقترضت للسحب من رصيدك ليكون - ١٠٠٠ دولار، ومهما كان موقفك فإن الصيفه واحدة، فأنت تبني العلاقة بقدر عمليات الإيداع التي تقوم بها كل مرة.

إليك خمس عمليات إيداع ستجج جداً مع والديك، وبالطبع يقابل كل عملية إيداع عملية سحب مقابلة.





## الإيداع

## السحب

- + تفهم الأمور المهمة لهما.
- + كن صادقاً معهما.
- + استشعر ما يحتاجان إليه وقم به.
- + تذكر الأشياء التي قد تبدو صغيرة.
- + تكلم معهما بصراحة.
- + استخدم الكلمات الأكثر أهمية.
- افترض أنك تعرف كل شيء.
- اكدب عليهما وأخف عنهما بعض الأمور.
- لا تقم بالأشياء حتى يطلبها منك هذا.
- نسيان الأشياء التي قد تبدو صغيرة.
- احتجب عنهما.
- لا تقل لهما الكلمات الأكثر أهمية.



## تفهم النور الهمة لهما

لا تفترضى أبداً أن عملية الإيداع المناسبة لك تناسب والديك أيضاً. فعندما تكون مع أصدقائك، قد تعتبر هذا الأمر عملية إيداع إن تركك والداك وحدك، ولكن عندما يكون والداك مع أصدقائهما، فقد يعتبران هذه عملية إيداع إن خرجت معهما حادثتهما، وكما ترى فإن مفهوم والديك في تقدير عمليات الإيداع والسحب يختلف عن مفهومك. وقد توجهت بالسؤال الآتي للعديد من الآباء، "ما هي أكبر عملية إيداع يمكن أن يقوم بها أبناؤكم في رصيد الثقة لديكم؟" اقرأ بعناية ما يلي،

- "قراءة كتاب".
- "أن يحافظ على حجرته نظيفة حتى أستطيع أن أطل عليها فقط".
- "إن أكبر عملية إيداع يمكن أن تقوم بها ابنتي هي أن تكون لطيفة مع إخوتها وأخواتها".
- "توجهت إلى حجرة ابنتي لأسلم على صديقاتها وأدرش معهن لدقيقة وما إن كنت على وشك الرحيل من الحجرة قالت لي هي وصديقاتها: ابقى وتحدثي معنا. يا لها من عملية إيداع".
- "حضرت ابنتنا اجتماعاً يتم فيه تشجيع الطلاب على العفو عن آباؤهم إذا كانوا قد ارتكبوا في حقهم أخطاء فقالت لي ابنتي إن هذا أفضل شيء فعلته. يا له من قول رائع".
- "قيامهم بالأعمال المنزلية يوماً دون أن أطلب منهم".
- "قيامهم بأى شيء دون أن أطلب منهم".

هذا أمر جيد ويمكنك أن تحرز الكثير من النقاط مع والدك ووالدتك عن طريق تجريب عمليات الإيداع هذه.



## كن صادقاً معها



لقد بالغتُ  
فأغلقت حسابي

ماذا جرى يا  
صديقي؟

لا يوجد شيء قادر على تدمير ثقة والديك بك أسرع من الكذب، فهو عملية سحب ضخمة، ويستغرق الأمر بعدها شهوراً أو قد يصل الأمر إلى سنوات لاسترجاع الثقة مرة أخرى. وكما يقول أحد المراهقين: "كن صادقاً فبالرغم من أن الحقيقة قد تكون مرّة، فيكون الموقف أمر عشر مرات على لسان والديك إن اكتشفا أنك كذبت عليهما".

واليك واقع الأمر - في النهاية سيكتشفان الحقيقة، فلدى والديك تلك القدرة المذهلة على اكتشاف الكذب وتشم رائحة الأسرار المخفية. لذا كن صريحاً معها لأن الصراحة خيار لا يخيّب.

وقصة "جانا" مثال على ذلك.

عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري قابلت "ألفونسو" والذي كان يبلغ وقتها ١٧ عاماً. ولكن والدي لم يريد أن أصادق أي شخص حتى أبلغ السادسة عشرة خاصة إذا كان هذا الشخص أكبر مني. ومن هنا بدأت المشكلات.

ففي مساء أحد أيام الجمع اشتقت بشدة لرؤية "ألفونسو" لذا كذبت

على والدي قلت لهما إنني ذاهبة لإحدى صديقاتي وذهبت لرؤيته، ولم يستغرق الأمر أكثر من ساعة حتى اكتشفا فعلتي، ويا لهما تعرضت لهما! لقد قررا ألا أتحدث مع "ألفونسو" مرة أخرى وحبساني في قبو المنزل لأسبوعين دون هاتف، وقد كدت أصاب بالجنون.

واستمرت تلك السلسلة من التلصص عليّ والترصد لعدة سنوات وقد شق عليّ الأمر لأنني أحببت والدي جداً، وكل ما أردت أن يدركاه أن "ألفونسو" ليس بالشخص السيئ الذي يظنانه وأن يدعاني أراه مرة أخرى. واستمرت علاقتي بـ "ألفونسو" رغم سوء علاقتي بوالدي اللذين لم يعودا يثقان بي، وأنا لم أرغب حتى في النظر إليهما.

وما إن بلغت عامي السادس عشر، كدت أطير من الفرح لأنه أصبح بإمكانني مواصلة "ألفونسو" متى رغبت وقد استمررتنا في المواعدة لمدة ستة أشهر، ثم أدركت أنني ما زلت أفقتد الكثير من حياة المراهقين وراغبة في أن أكون مراهقة فحسب فقد كان "ألفونسو" يكبرني وملتحقاً بالجامعة، ولم أكن مستعدة لمثل هذه العلاقة بعد فقررت أن أنفصل عن "ألفونسو" وأن أعتذر إلى والدي.

غير أن إصلاح الأمر لم يكن بهذه البساطة فقد كذبت عليهما لفترة طويلة ولم يعد لديهما أية ثقة بي. شعرت كما لو كنت أمشي فوق مستنقع تفوص فيه أقدامي. أدركت أن هذا الأمر سيستغرق وقتاً، وقد أقدمت على كل ما أستطيع عمله كنت أنظف المنزل وأعتني بأخواتي وفي كل الأوقات كنت أقول الحقيقة.

وجاء الوقت الذي قررا فيه أنني أصبحت مخلصه لهما، وبدءاً في احتوائتي كما كنانا يفعلان مرة أخرى. أعرف أنهما أحباني دوماً لكن كان عليّ أن أظهر لهما حبي في المقابل وأنا الآن أدرك أنهما كانا يعرفان عن الحياة أكثر مما كنت أعرف كمراهقة.



## استشعرها يحتاجان إليه وقم به

هل هناك أطباق يجب غسلها؟ هل تحتاج أختك الصغرى إلى من يوصلها للمنزل؟ هل تحتاج والدتك إلى فترة استراحة من عناء الأعمال المنزلية؟ إذا حدث أى من تلك الأشياء، فلا تنتظر أن يطلب منك تادية عمل ما - استشعر ما يحتاجه منك والداك وقم به.

وقد قالت فتاة تدعى "رايان" وتبلغ من العمر ١٣ عاماً، لم ينتظر والداي أن أقوم بمساعدتهما، فأنا أؤدى واجبي المدرسى وبعض الأشياء فى المنزل، وهذا كل ما فى الأمر ولكنى حينما تكون والدتى قد أنهكت تماماً بعد العشاء، فإننى أقوم بتنظيف المطبخ لها. وكانت تخلد إلى النوم كمن لم ينم منذ عقود وكان يسرنى كثيراً أن أراها تخلد للراحة قليلاً.

وإذا كان لديك أخ أصغر أو أخت صغرى، فسيكون من أمس حاجات والديك منك أن تكون صديقاً لإخوتك وأن تساعد على الاعتناء بهم. وأتذكر حين التحق أخى الأصغر "جوشوا" بالمدرسة الثانوية ومقدار قلق والدى حيال ذلك فقد انتقل أخى إلى مدرسة مختلفة ولا يعرف فيها أحداً وكان أخى نحيلاً ولم يخبر الحياة فاستشعرت حاجتهما لى وحاولت أن أساند "جوشوا" ووصل الأمر إلى مساعدتى له فى تدريب فريق كرة القدم المشكل من طلبة العام الدراسى الأول ولن أنسى أبداً كم كان أبى ممتناً لما بذلته من جهد.

وكنت صديقة لشاب يدعى "ديستين" فى السادسة عشرة من عمره، وعندما سأته عن والدته، لمحت بريقاً فى عينيه وقال لى، "والدتى؟ أتمنى لو أمكنتنى أن آتى بالعالم كله لها، أحب والدتى، أحياناً ما نختلف ولكننا سرعان ما نتفق".

وقال لى إن والده طلق والدته من فترة قصيرة وتكاثر همومها وكان قلقاً بشدة عليها. فذهب تفكيره إلى أن أفضل شيء يمكنه القيام به لها هو مساعدتها فى العناية بأخيه البالغ من العمر سبع سنوات وأخته البالغة تسع سنوات.

ويضيف "ديستين"، "يمكنك القول إننى الآن رجل المنزل، وأحاول مساعدة والدتى فى الحفاظ على كل شيء كما هو، لذا فوالدتى ليست واقعة تحت ضغوط أو متضايقه طيلة الوقت، وبعد عودتى من المدرسة، أصطحب أختى وأخى إلى المنزل وأؤكد من أنهما أديا واجبهما المدرسى وتناولوا طعامهما ثم مرحا ولعبا مثل بقية الأطفال، فإن احتاجت لى، فإننى أقوم بكل الأمور بل إننى أكون طوع أو امرها وأقوم بكل شيء أقدر عليه لها".

## تذكر الأشياء الصغيرة

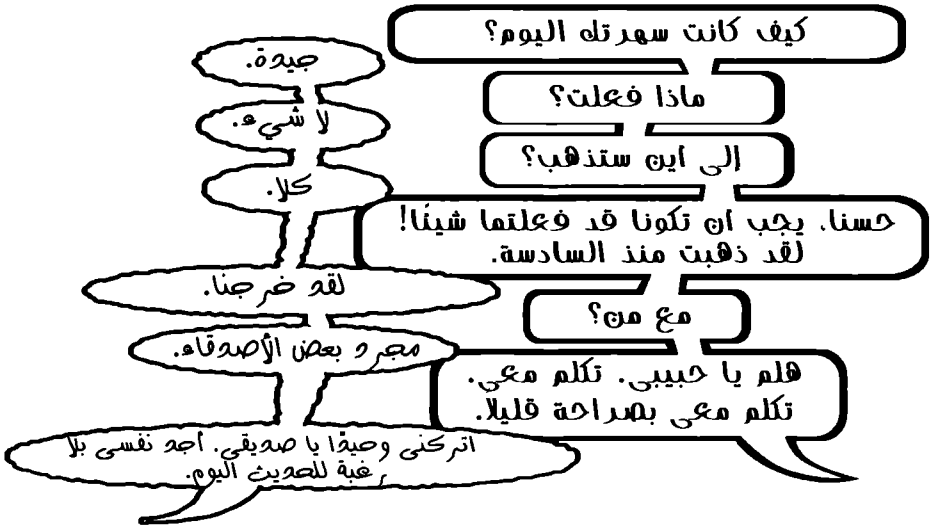
عندما يأتى الأمر إلى العلاقات الإنسانية، هستبدو صفائر الأمور كأعظمها، فما هى الأشياء الصغيرة؟ كلمة، ابتسامة دافئة، رسالة شكر، وقد روت لى "جالي" هذه القصة،

رغم أن علاقتى بوالدتى ليست سيئة ولكنها ليست قوية كما ينبغي فقررت أن أكتب خطاباً لوالدتى وأقول لها كم يبلغ مقدارها عندى بصدق، وتركت الخطاب فى سيارتها وأكملت يومى كالمعتاد ولم أفكر فى الأمر بعد ذلك، ولكن كانت دهشتى عندما عدت للمنزل لأجد والدتى بانتظارى عند الباب لتحضننى، قالت لى إن هذا الخطاب أعظم هدية تلقيتها منى على الإطلاق، فأخبرتها أنه مجرد خطاب شكر وعرفان لكل ما قامت به من أجلى.



وهذا الموقف يذكرني بما حدث عندما قدمت لوالدتي هدية من نوع خاص في عيد الأم، فبدلاً من تقديم زجاجات العطر المألوفة لها التي كانت تتظاهر دوماً بفرحها بها "يا إلهي، عطر مرة أخرى يا "شون" يا لها من هدية رائعة"، كتبت لها قصيدة تصف لها كم هي أم عظيمة وأطلقت على القصيدة "طفل وأمه" فقالت لي إنها أفضل هدية قدمتها لها على الإطلاق، لدرجة أنها علقها في حجرة الجلوس ليراها الجميع.

## تحدث معها بصراحة



هل يبدو لك هذا الحوار مألوفاً؟ إن كان ذلك، فهذا أمر طبيعي فأحياناً تشعر برغبة في الحديث دون سبب خاصة عندما تشعر أن أسئلة والديك تحولت لحقيقة. ومع هذا، فإن لكل شيء سبباً - فهناك وقت للصمت ووقت للحديث. وحقيقة الأمر أنك لن تشعر بقربك من والديك إلا إذا تحدثت معهما حول ما يدور داخل رأسك.

وكثيراً ما يجد المراهقون أنه من الصعب قول "أمي، ماذا تريد أن علي أن أفعله؟"، ولكن هذا سؤال ذكي لأن والديك قد لا يكونان دائماً راضين معك ولكنهما عادة حكيমান فأنت تعرف أكثر منهما في الاتجاهات السائدة في الملابس وما إلى ذلك، بينما يعلم والداك أكثر منك حول أمور مثل، الحب والسعادة وستجدهما ماهرين على وجه الخصوص في مساعدتك على تجاوز مشكلاتك مع أصدقائك وهي معالجة مأسى الرفيقة وهي إشعارك بالتحسن بعدما تواجه يوماً عصيباً.

ذات مرة قال لي صديق قديم للأسرة: "شون، إن تحدثت مع والديك حول كل قراراتك الهامة فلن ترتكب أبداً أخطاء فادحة". وكانت نصيحة على قدر كبير من الحكمة لدرجة أنني لم أنسها وحاولت أن أسير عليها.

ولكن ماذا سيكون الحال إن كنت ترغب في التحدث بصراحة مع والديك ولكنك تخشى من العاقبة؟ فأنت تخشى من أن يغضبا أو يصابا بالإحباط ويقولوا لك أشياء مثل، "ماذا فعلت؟" أو "يا لها من فكرة غبية!". وإليك طريقة توتى ثمارها في كل المواقف تقريباً. استهل كلامك بقولك شيئاً مثل، "أمى. أرغب بشدة في أن أتحدث إليك بشأن موضوع ما ولكنى أخشى أن تغضبي منى إن تحدثت معك". فستقول والدتك، "لا. لن أغضب منك".

وتقول أنت، "بل ستغضبين منى. فأنت دوماً تغضبين منى، وأنا أندم على قولى أى شيء لك". فسترد عليك، "أقسم لك يا صغيرى أنتى لن أغضب منك وأصرخ في وجهك. كل ما عليك هو أن تطلعن على ما يحدث". حينئذ، سيكون فضولها قد بلغ مبلغه وستحترق لتعلم ما تريد أن تقوله لها. وسيكون ردك، "حسناً، ولكن عديني أنك ستستمعين لى ولن تصابى بالضيق". وهذه الطريقة ستعهما لما ستقدم على قوله. ونتيجة لذلك، سيستمعان إليك على نحو أفضل وسيراعيان الاستجابة الصادرة منهما على نحو أكثر حرصاً.

## استخدم أكثر الكلمات أهمية

عندما يأتى الأمر إلى التواصل مع والديك، فستجد أن تعبير "من فضلك" ذو أهمية قصوى. ومن التعبيرات الأخرى المهمة في العلاقة بينك وبين والديك، شكراً، وأحبك، وكيف يمكننى تقديم العون لك؟ ففى كل منها سحر وقوة خفيان.

فقولك، من فضلك، تعبير مهذب يدعو للاحترام. وهذا هو الحال مع "شكراً". فلا يوجد أمر يؤرق الوالدين أكثر من إنكار الجميل، كذا أوجد طرقاً لتقول لهما شكراً، متى يتاح لك. "شكراً يا أبى: لقد كان العشاء شهياً بحق".

"أبى، شكراً لأنك سمحت لى باستخدام السيارة ليلة أمس، ولقد استمتعت بوقتي حقاً".

وكلمة "أحبك" هي ثالث الكلمات الأكثر أهمية. ففى بعض الأسر.

ستجد مظاهر الحب والمودة بادية للعيان ويقدمون عليها دون قيود. وفى أسر أخرى لن تجد مثل هذا الدفاء. والحميمية. بل سترى جفاء وبروداً. فإن كان هذا هو الموقف عندكم فى المنزل، فحاول أن تكون سباقاً وابدأ أنت اتجاهها جديداً بمنزلك حيث تعبر عن حبك ومشاعرك بطريقة أو بأخرى. فكل ما يتطلبه الأمر أن يتولى أحد زمام المبادرة. وإليك قصة "شيروين" مع هذه الطريقة،

أبى شخصية رانعة. ولكن كل ما فى الأمر أنه سريع الغضب، فأخاف منه أحياناً. ف عندما كنت صغيرة

كان دروما يصرخ فى وكان هذا يسبب لى أذى كبيراً. ولكنى لم أكن مخطئة. ولكنه كان دائماً ما يعتقد أننى السبب.



ولقد شاهدت أحد الأفلام التي توفى فيها الأب، ولم يكن الأطفال في الفيلم يتنادون على قول "أحبك". لذا فكرت في الأمر الذي انطبق على في الحقيقة، وتساءلت. ماذا سيحدث إن لم أقل لوالدي أحبك؟ وكان آخر شيء أقوله له دون تبجيل: "سأضع الطعام في الفرن". ومنذ ذلك اليوم، أحتضن والدي كل يوم، فهذه هي طريقي لقول "أحبك". وفي أول مرة احتضنت فيها والدي أدهشني أنه لم يبد عليه الاستغراب. فقلت له إنني لم أرغب أبداً في أن أقول له مع السلامة. لا يهم ما حدث ولكنني أردت أن أصل معه للحظة تفاهم. وقد تواصلت معي والدي وتفهم مقصدي. وأوضح لي بجلاء أنني بمقدوري دوماً أن ألجأ إليه إن احتجت إليه. أنا أحب أبي، رغم أنني في بعض الأحيان أشعر تجاهه بضيق كبير. فاعتدت أن أحتضنه كل يوم ولم يعد هناك مجال للخلاف. وتحسنت علاقتنا بشكل كبير.

وكما يقول "جيمز تايلور" في أغنيته:

## أمطر الناس بالحب أهم الطريق الذي تراه مناسباً

### كيف يهكني تقدير العون لك؟

رابع التعبيرات الأكثر أهمية. تحذير، تأكد من أن والديك جالسان عندما تجرب معهما هذا السؤال.

"أمي، أرى أنك منهكة للغاية، كيف يمكنني مساعدتك؟" يقول والدك: "انظر إلى المرآب، يبدو كما لو ضربه إعصار"، فسترد: "كيف يمكنني المساعدة يا أبي؟".

ويعد كل ما قيل حول بناء رصيد الثقة لدى الوالدين، إن أردت أن ألخص هذا الأمر برمته إلى شأن واحد فقط، حافظ دوماً على حجرتك نظيفة. فليسبب غير معلوم، يريد الوالدان أن يريا هذا دوماً. وقد يصل الأمر إلى أن ترتكب العديد من الأخطاء ويسامحك والداك مادمت تحافظ على حجرتك نظيفة ومرتبّة. وستستفيد أيضاً إن كانت حجرة أخيك أو أختك تعج بالفوضى؛ لأن هذا الأمر سيميزك.

## أنتها تسببان لي ضيقاً

كما نعرف جميعاً قد يسبب الآباء لنا ضيقاً، وإليك خمساً من شكاوى المراهقين،

« والدائ دانها ما يقارنان بيني وبين غيري.

« والدائ لا يرضيان عنى أبداً.

« والدائ يسببان لي إحراجاً.

« والدائ يبالغان في تحفظهما.

« والدائ دانها الشجار.



ومع كل هذا الشكاوى، أمامك قرار لتتخذه.  
فبإمكانك أن تتفعل وتترك العنان للسائك، أو بمقدورك أن تجد  
سبباً لمعالجة الموقف.

وان كنت تجد صعوبة حيال ما يحبه والداك، فتذكر أن تركز  
على دائرة سيطرتك، فلا تبدد طاقتك على أمور لا تستطيع  
السيطرة عليها مثل نقاط ضعف والديك أو عاداتهما التي  
تضايقك؛ فبدلاً مما سبق، ركز على ما تستطيع السيطرة  
عليه مثل، اتجاهك ورد فعلك تجاه ما يقومون به؛ فلا يمكنك  
اتخاذ القرارات بالنيابة عنهما، فأنت تتخذ القرارات لنفسك  
فحسب.



## دائرة خارج إطار التحكم



خيارات أبوي

## دائماً ما يقارن والدي بيبي وبين غيري

"لماذا لا تكون مثل أخيك؟"

"لماذا لا تتحققين بفضول إضافية مثل صديقتك" تايفا؟"

وقد روت لي "ساندرا" كيف أنها كانت تشعر دوماً بالإحباط طالما يقارنها والدها بالآخرين.

عندما كنت صغيرة، كان والدي لطيفاً ودوداً بحق، ولكن لم يعد كذلك الآن. فلدّي أخوان صغيران وأخت كبرى.  
تكبرني بأحد عشر شهراً فحسب، وكثيراً ما يقارن أبي بيننا، فأختي ذكية جداً، فدائماً ما يقول لي: "ليس لديك القدرات  
الكافية للتفوق"، ويقول لي إنني لست مؤهلة للالتحاق بالجامعة، ولكني لا أكثرث لكل ذلك؛ فقد اعتدت على الأمر.



ومنذ أيام قليلة، كنا لدى عمتى وكانوا يتحدثون عن المتشابهين في العائلة. فقال والدي: "إن ساندرا تشبهني شكلاً، ولكن عقلها لا يوازي عقلي، وعقل أختها مثل عقلي". فلدى والدي جبهة عريضة ورثتها منه أختي، وأضاف: "فالأشخاص ذوو الجباه العريضة أذكاء، لذا فإن جبهة ساندرا ليست عريضة". شعرت حينها بدونية شديدة ورغبت أن تكون علاقتي بوالدي مثل علاقته بأختي.

أراهنكم على أن هذا الأب يحب "ساندرا" كثيراً، ولكنه غير واع بمقدار الأذى الذي يسببه لمشاعرها. فمن الصعب عليك ألا تقارني نفسك بهذه الفتاة صاحبة الشعر الحريري أو أن تقارن نفسك بهذا الفتى الحاصل على ٤٠٠ في المجموع التراكمي.

وكما يشق عليك الأمر، فإنه يشق عليه أيضاً. وهذه هي الطبيعة الإنسانية، فبسبب غامض وبحسن نية، يعتقد الأباء أن مقارنتك بشخص آخر سوف تحفزك وتدفعك للأمام. وكما يعرف كل مراهق فالنتيجة هي العكس تماماً.

وأحياناً ما تكون المقارنة بطريقة غير مباشرة ولكنهم يقدمون عليها بطريقة مأكرة. تقول "ماكايلا"، "أمي تقول بعض الأشياء عن صديقاتي مثل؛ إنهن لطيفات وهذا يتضمن أنني لست كذلك".

وإن كنت تتعرض لذلك، فكر فيما يلي، أولاً، حاول ألا تأخذ الموضوع على محمل شخصي؛ وما عليك سوى أن تسعى للأمر وتتخذ قراراً بالألّا تقوم بذلك مع أطفالك.

ثانياً، ينبغي أن تجعل والديك يشعران بما يدور داخلك، ففي المرة القادمة التي يقارن فيها والداك بينك وبين قريب لكم أو صديق أو شخصية مرموقة، يمكنك أن تقول، "أمي، أبي، أعلمون أنني أشعر بالألم حينما تقارنان بيني وبين شخص آخر لأقوم بما يقوم به، فأنا مختلف عن هذا الشخص وسأكون ممتازاً لكما إن لم تحدثا في هذا الأمر مرة أخرى".

فكلنا نود أن نكون محبوبين من قبل والدينا. وأتذكر عندما كنت في حفلة مع أخي الأصغر واسترقت السمع لأحدهم وهو يسأل والدي، "من أحب أبنائك إلى قلبك؟"، فرد بقوله، "لا أدري، أعتقد أنني أميل أكثر تجاه جوشوا"، ولقد جعلني هذا الأمر أشعر بالأسف؛ فقد بدا والدي يحب "جوشوا" أكثر مني. وكان هذا قولاً بسيطاً ولم يقصد والدي سوءاً، ولكنه جعلني أدرك كم نود أن نكون محبوبين من قبل والدينا وألا نقارن بالأخرين.

فنحن لسنا سواء، فلنا أشكال وأحجام مختلفة، ولكن لكل منا قيمة في حد ذاته، وليس بمقارنته بأى شخص آخر. ولكم يعجبني قول "روث فان" حين تقول،



أثينا

رمز الحكمة والفن والصناعة



## «أنت.. لا يوجد مثيل لك لم يأت مثلك أجد ولن ياتي مثلك أحد افهم أهمية ذلك»

### والدای لا یرضیان عنی أبداً.

قالت لی "سارینا"،

لا تتفق آرائی وأراء والدی، فهو یعتقد أن بمقدوری أن أبذل جهداً أكبر فی المدرسة رغم أنني حصلت علی سنة تقديرات امتیاز وتقديری جید. فكل ما قاله لی: "حاولی زیادة تقديراتك ونسبة حضورك" وهو الأمر الذی كاد یصیبنی بالجنون.

هذا تحدّ تقليدي أطلق علیه متلازمة عدم الرضا. فوالداك یوبخانك كما لو كنت لا تقوم بأی شيء صحیح علی الإطلاق. وأنت تريدهما أن یفخرا بك، ولكن ليس بمقدورك إرضائهما. فإنه كان هذا ما تشعر به، فلا تدع تفكيرك یذهب إلى أن والديك لا یحبانك. فكما هو الحال مع موضوع المقارنة، فكثيراً ما لا يدرك الوالدان ما الذی یفعلانه ولا یضمران فی نیتهما سوءاً. ولربما یكون هذا هو الأسلوب الذی تربيانه علیه. فحينما تصیح أباً، لن یكون هناك دلیل مطبوع یوضح لك كيف تكون أباً رائعاً.

ومن الأمور التي یمكنك تجربتها أن تبدی محاسن ما تفعل. فعلى سبیل المثال تستطيع "ساندرا" أن تقول: "بمقدوری دوماً أن أقوم بالأفضل یا أبی، ولكن عليك الاعتراف بأنی حصلت علی ستة تقديرات امتیاز فی الفصل الدراسي الماضي وهذا شيء رائع وأفضل بكثير من العام الماضي".

### والدای یسببان لی إحراجاً

وأنا لا أدری كيف یسير الحال معك، ولكن والدای سببا لی إحراجاً شديداً عندما كنت صغيراً لدرجة أنهما لم یعودا یسببان لی إحراجاً الآن، فلقد اكتسبت مناعة.

لقد ولدت فی أیرلندا حيث عاشت أسرتی لبضع سنوات واكتسبت والدتی هناك بعض التقالید الأیرلندية. وعندما عدنا إلى الولايات المتحدة، اعتادت والدتی فی إحدى المناسبات الدينية أن تأتي إلى مدرستی الابتدائية شعناء الشعر حاملة صندوقاً كبيراً من الكعك ثم تغنی أغنية ذات ألحان مختلطة من التراث الشعبي الأیرلندی مثل، "حينما تضحك الأعين الأیرلندية" بصوتها الأوبرالی، وكان مدرسی وزملائی یستمعون دائماً بما تفعله، وأكون وقتها مختبئاً تحت مقعدی - كما لو كنت فی الترع الأخير.

وكان أبی یقدمُ علی أمور أكثر إحراجاً لی. فقد اعتدنا أن نذهب للسينما مع بعضنا، وحينما یصیبه الإرهاق اعتاد أن یطوی معطفه كوسادة ویأخذ غفوة فی الصالة.



وذات مرة اصطحبتنى أنا واخوتى لمشاهدة مسرحية على مسرح برودواى فى نيويورك، فاخترنى على نحو غامض فى منتصف المسرحية وعاد بعد ثلاثين دقيقة محملاً ببعض عبوات الطعام الصينى.

ولقد امتحن والدى التأليف، وكثيراً ما يقول لى الآخرون: "ألست أنت ابن (ستيفن آر. كوني)؟". فأجيب: "نعم".

فيسألون: "رائع، كيف تشعر وأنت ابن رجل مشهور؟". فأرد: "لا أعرف".

فيماودون ويسألون: "هل يمكن أن تقول لوالدك إن كتبه غيرت حياتي؟". فأجيب: "حسناً سأقول له".

لكن كان حال لسانى يقول: هل تعلم أن والدى يخرج ليمارس رياضة العدو الخفيف مرتدياً جوارب نسائية سوداء تصل لركبتيه؟

حينما بلغت التاسعة عشرة، قرأت أحد كتب

والدى لأرى سبب إعجاب الناس به. ودهشت عندما رأيت فى كتبه مقدار النضج الذى وصل إليه.

وهكذا، ربما يسبب لك والدك أو والدتك إحراجاً مثلئى، أو أنهما لا يوليان لاتجاهات الملابس والموسيقى اهتماماً. فمأذا ستفعل! فعادة ما ستجدهما مهتمين عندما يتعلق الأمر بالأشياء المهمة، مثل كيفية العودة مرة أخرى للدرج النجاح بعدما أخفقت لتوك.

وان لم تكن قد لاحظت، فلديهما خبرة أكبر من خبرتك. وكما تقول "آنيا" الطالبة من فلوريدا، "مر والدى بتجارب وخبرات كثيرة، فهما مصدرى الأول للتعامل مع واقع الحياة". واستخدم المؤلف "واين رايس" معادلة رياضية صغيرة لتوضيح هذه النقطة وهى كالتالى:

$$\begin{array}{l}
 \text{عمر والدى} \\
 + \text{عمر أمى} \\
 = \text{عمر والدى معاً} \\
 - \text{عمرى} \\
 \hline
 = \text{سنوات} \\
 \text{خبرات} \\
 \text{والدى} < \text{سنوات} \\
 \text{خبرتى}
 \end{array}$$

إنهما أدكى مما تظن، فهذا الأمر أشبه بالمقولة التى قرأته فى إحدى المرات، "الشخصية المثلئى هى أن تكون بنصف الروعة التى ظننا بك ابنك وهو طفل صغير، وبنصف الفباء الذى يحسبه ابنك وهو فى سن المراهقة".





## والدای یفرطان فی دهایتها لی

دائماً ما كان "جاك" يشعر أن والديه يغاليان في تحفظهما.

عندما كنت صغيراً، لم يسمح لي والداي بمشاهدة مسلسل "باور رينجرز" التلفزيوني؛ لأنه يحتوى على الكثير جداً من العنف. وعندما كنت في التاسعة، رجعت إلى المنزل في أحد الأيام بعد مضي أسابيع قلائل على الاحتفال بيوم مولدي. ودخلت إلى حجرة والدي وبدون وعي مني فتحت صندوقاً تحت الفراش. وأول ما وقعت عليه عيناى كانت لعبة لإحدى الشخصيات في مسلسل "باور رينجرز" ما زال نصفها مغطى بورق هدايا ومعها كارت صغير مكتوب عليه:

إلى: جاك

من: ستيف

لم أصدق هذا. لقد سرق والداي هديتي لذا واجهتهما بشأن هذا الأمر. وبعد جدال لم يستمر طويلاً، اعترفا بأنه كان يجب عليهما أن يخبراني بشأن هذه الهدية، وطلبت منهما الهدية لأنني وجدتتها، ولكنهما استمرا في رفضهما أن يدعاني ألعب بلعبة "باور رينجرز".

ريما لا يقوم والدك بإخفاء هداياك عنك كما فعل والدا "جاك"، ولكن هل تشعر أن والديك يغاليان في فرض سيطرتهم عليك أيضاً؟

ضع علامة ✓ أمام كل جملة تنطبق على والديك مما يلي:

- دائماً ها يحاول والداي معرفة الهكان الذي كنت فيه
- والشخاص الذين كنت معهم بالتحديد.
- ويفرض على والداي نظاماً أشبه بحظر تجول.
- دائماً ها يسارعان بإنقاذى حينها أقع فى مشكلة.
- ينتقد والداي أصدقائى الذين أخرج معهم.
- يضع والداي ضوابط صارمة بشأن هوية ون أصدقائى.
- إن أخفقت فى أمر، يفرض على والداي قيوداً إضافية.
- يتدخل والداي فى شئونى ولا يحترمان خصوصيتى.
- يبالغ والداي فى صراحتهمها معى ويضعان أهامى كهأ رهيباً من الضوابط.

إن وضعت علامة ✓ أمام كثير من العبارات السابقة فسينول الأمر إلى نهايتين مختلفتين، إما أن يكون والداك لا يثقان بك أو أنهم يفرطان في العناية بك. وفي أغلب الحالات ستجد الأباء الذين ينظر إليهم على أنهم يغالون في تحفظهم يميلون ببساطة إلى الإفراط في العناية بك وإبداء ذلك من خلال الكثير من القواعد ويريدون أن يعرفوا كل شيء، فلا يصيبك الضجر من القواعد الأبوية. وفوق كل ذلك، إن اضطررت للاختيار، فلا تظن أنك ستفضل أن يكون لديك أبوان يغاليان في رعايتك بدلاً من أبوين لا يراعياك على الإطلاق!

فإن كنت تستحق ثقة والديك بحق وترى أنهما لا يزالان صارمين معك على نحو سخيف، فماذا ستفعل حيال ذلك؟ لسوء الحظ ليس لدى إجابة مناسبة سوى، استمر في أن تكون جديراً بثقتهم. حافظ على قول الصدق، وكن حريصاً على ألا تشمك صراحتهم وتدهمك إلى التمرد عليهم من أجل التمرد.



ففى المدرسة الثانوية، كان لى صديق رائع يدعى "راندى" وكانت والدته صارمة جداً. بدأ دوماً بوالدته أن هناك سبباً وجيهاً لعدم السماح لـ "راندى" بالقيام ببعض الأمور مع رفاقه، مثل، إقامة معسكر أو الذهاب لحضور حفل موسيقى. فى بداية الأمر، لم يكتثر "راندى" للأمر، ولكن بعد فترة كاد الأمر يصيبه بالجنون. وفى النهاية خرج من كموته وأخذ فى التمرد لعدة سنوات تكايف بوالدته فحسب. وبعد ذلك، عاد "راندى" لرشده ولكن بعد قضاء بعض السنوات الحزينة. أعتقد أن "راندى" ندم على قراراته.

ومن أكبر التحديات التى يواجهها المراهقون مسألة فرض المواعيد. هوالداك يعشقان هذا الأمر بينما أنت تكرهه. وسواء أحببت الأمر أو كرهته، فكل المراهقين تفرض عليهم مواعيد للذهاب



والإياب، حتى إن لم يعترفوا بذلك. وكما يعرف كل المراهقين، فقد ابتدع الآباء هذا النظام لتدمير حياتك، وفى الواقع يخشى والداك المخدرات والسائقين المخمورين والمرضى النفسيين الهائمين ليلاً. يبدو هذا الأمر سخيفاً ولكن هذه هى الحقيقة، ومع ذلك، فإن فرض المواعيد يتم لصالحك أيضاً. فمتى تحتاج إلى التنصل من موقف لا يعجبك، ألق باللوم على المواعيد المفروضة عليك، "أسف على المغادرة، فقد حان موعد عودتى إلى المنزل".

والخبر السار هو، بمقدورك التفاوض قليلاً مع والديك بشأن المواعيد المفروضة. واليك ثلاثة أساليب قد ترغب فى تجربتها،

١. سأساعدك ان ساعدتوني. أحياناً ما يتفاوضى الوالدان عن القواعد قليلاً إن أقدمت على عمل كبير لهما. "أمى، إن نظفت القبو، فهل ستدعيننى أبقى خارج المنزل لبعض الوقت الإضافى يوم الجمعة القادم؟".
٢. احتياطى الثقة. أبداً لوالديك أنك أهل للمسئولية عن طريق إطاعة أوامرهما والالتزام بالمواعيد المفروضة بدقة لبرهنة من الوقت لتبنى احتياطياً من الثقة. "أمى، إن التزمت بالمواعيد المفروضة طوال الصيف، فهل يمكن أن نضيف ساعة لموعد عودتى بدءاً من الخريف المقبل؟".
٣. الحدت الررتقب. إن كنت ترتقب حدناً كبيراً فأعلم والديك به مسبقاً. وسيسمحان باستثناءات. "أمى، فى السبت المقبل، ستقيم لورا حفلاً بمناسبة إجازة الفصل الدراسى. هل تسمحين لى بأن أمكث فى الحفل لما بعد معياد العودة المحدد؟".

## والداي دانها الشجار

ما الحال عندك بالمنزل؟ وهل تعيشون فى سلام أم أن منزلكم بمثابة ساحة للقتال؟ كما قال أحد المراهقين، "يتشاجر والداي كثيراً ويحدثم بينهما الحوار كثيراً، وعادة ما يصلحان الأمر بينهما ولكن ما يحدث يخيفنى بشدة".



ويمكن أن تشعل شرارة صغيرة حريقاً يستمر لهيبه، وهذا ما يحدث في بيت "أبريل".  
 "أبي معاق للشراب، وحين نجلس جميعاً إلى طاولة الطعام لتناول العشاء، يبدأ أبي في الشجار مع أختي الأكبر وتحاول أمي أن توقفهما، وفي هذه اللحظات أشعر أن أسرتي تتحطم".  
 يسوء الشجار والصراخ لدرجة تجعلك لا تطيق المكوث في المنزل. وإليك بعض السطور من أغنية  
 "تماسكوا من أجل أطفالكم" لفريق "blink 182"

### غضبهما يؤذي أذني

فقد احتملتما لسبع سنوات

وبدلاً من أن يحلّا المشكلت

### لا يحاولان أبدا حلها

ولا أهم سبب هذا أبدا

### فأنا أراهما كل يوم

وتسير الأمور مع كل منهما. فلم لا يستطيعان أن يتفاهما مع بعضهما،  
 أن كان هذا هو ما يريده أبوي

### وهذا هو ما تريده أمي

فلم إذن كل هذا الألم؟

Words and Music by Tom DeLong, Mark Hoppus and Travis Baker. © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. and FUN FUN WITH GOATS. All Rights Controlled and Administered by EMI APRIL MUSIC INC. All Rights Reserved. International Copyright Secured. Used by Permission.

وفي مثل هذه المواقف، فإن الشخص الوحيد الذي يمكنك أن تسيطر عليه هو أنت. فأنت لا تستطيع  
 تغيير والديك، ولكن يمكنك أن تقرر عدم الصراخ أو الصياح أو الشجار مع من بدأك به. بمقدورك أن  
 تكون صافى النفس، بمقدورك أن تكون حمامة السلام. وهذه هي البداية.  
 وإليك قصة "دانيت" التي واجهت تحدياً من هذا القبيل،

لم تكن الأمور على ما يرام بين والدي. وفي أحد الأيام عندما بلغت الخامسة عشرة، كان أبي وأمي يتشاجران كعادتهما  
 وذهبت أنا للفراش. أتذكر أنني استيقظت على صوت أمي وهي تصرخ وتقول لأبي: "إياك أن تفادر دون أن تودع الأطفال".  
 شعرت بصدمة بالغة حين دخل أبي حجرتي وقال لي إنه يحبني. فجلست على الفراش وسألته ما الذي يجري، ومازلت  
 حتى الآن أتذكر شعوري بالرعب الذي كاد يمتصر قلبي. قال لي أبي وداعاً، وكل ما استطعت أن أقول له كان: "انتظرا"  
 وكنت أفكر حينها في أي شيء أقوم به لإصلاح الأمر. فسألته: "هل يمكننا أن نتحدث في هذا الأمر؟".  
 كانت حجرة نومهما في الجانب المقابل من الرواق مباشرة. فذهبنا نحن الثلاثة هناك وجلسنا. أتذكر تذكيري لهما  
 بالوعود التي قطعاهما لي ومقدار حبي واحتياجي لهما معاً. ثم طلبت منهما أن نبتهل إلى الله ونرفع له أكف الضراعة  
 عسى أن يؤلف قلوبهما مرة أخرى.

عندما انتهينا كان والداي يبكيان. فنهض والدي وشكرني وقال لي إنه يحبني ثم غادر.

مكثت أبكى طيلة الليل وكنت في حيرة شديدة في اليوم التالي بالمدرسة، ولكن عندما عدت للمنزل، وجدت أبي  
 هناك، فقال لي إنه أراد بعض الوقت للتفكير فحسب. وأعتقد أن والدي فعلت المثل، وقد ذكرتهما بالسبب الذي جمعهما  
 معاً وحينئذ تعلمت للمرة الثانية أنني لا أستطيع اتخاذ القرارات لأحد غيري.

لهذه القصة نهاية سعيدة، ولكن ليست كل النهايات سعيدة، فالأمر يرجع إلى أن "دانيت" كانت ذات تأثير إيجابي على والديها وقامت بدور حمامة السلام لدى أسرتهما. فقد ركزت اهتمامها وقدراتها على ما تستطيع الإتيان بشيء حياله.

## التعامل مع مسألة الطلاق

أحياناً ما تؤدي كل هذه المشاحنات إلى وقوع الطلاق، ومن المؤسف أن أقول إن نسبته ليست بالقليلة، وبالنسبة لي هو الداي ماز لا يعيشان مع بعضهما، لذا لن أستطيع أن أقول، "أعلم مقدار المرارة التي تشعر بها". لن أقول ذلك، ولكن "ليندسي" ستقوله. فلقد عانت "ليندسي" من طلاق والديها، ولكنها أقلمت نفسها على هذا الوضع بعد ذلك فتوجهت إليها بالسؤال عن نصيححتها لغيرها من المراهقين،

سأبدأ قصتي بقولي: هذا ليس خطأك، فننمنا انفصل والدي عن والدي، اتفقا على أن يخبراني أن هذا الأمر لن يؤثر عليّ.

كان الأمر في بدايته عسيراً بحق لأنك تشعر كما لو أنك لم تتأقلم مع الحياة دون أن يكون أبواك موجودين معك تحت سقف واحد. وبعد فترة، اعتدت على هذا الوضع، بل ستجد - مع ذلك - أن هناك بعض الإيجابيات في هذا الموقف، فعلى سبيل المثال، غالباً ما ستحصل على هدايا الأعياد والمناسبات مرتين، رغم أنك لن تستمتع بإجازاتك التي ستقضيهما مع والديك.

ولقد جعلني الطلاق أشعر أن هناك شيئاً مفقوداً في حياتي. لم أدرك أن الطلاق هو سبب هذا الشعور، ولقد أصابني الإحباط والغم لمدة طويلة، ولكني اعتدت على هذه الحياة في النهاية. أدركت أنني لا أرغب أن يكون والدي معاً ما لم يكونا سعيدين. وشعرت بالوحدة لأن أعتقد أن الآخرين يتفهمون الموقف الذي أمر به. ثم أدركت أن هذا ما مر به أشقائي الثلاثة! لذا بدأنا نتحدث معاً وأصبح الأمر أيسر علينا جميعاً.

في البداية، غضبت من موقف أخى الأكبر الذي اختار أن يعيش مع والدي، ثم ندمت على موقفى لأننا الآن أصبحنا صديقين رائعين. وعلى العموم، كل ما عليك هو أن تحاول الانتفاع بإيجابيات الموقف وتقبل الحال والتماشى معه.

ويقدم دكتور "كين كاين" هذه النصيحة للمراهقين للتخفيف من وقع فاجعة الطلاق عليهم،

كس عادل: يقول أغلب المراهقين إنه من المهم ألا يحاول أي من الوالدين اجتذاب الأولاد إليهما.

سؤال: هل سيكون تصرفنا صائباً إن استمررت في الاتصال بوالدك الذي تراه بين الحين والآخر بسبب بعد المسافة. فلا بأس برسالة بالبريد الإلكتروني لتقول فيها، "أنا أفكر فيك". فستساعدك على التخفيف من مشاعر الفقدان لديكما.

الاستاذ في حياتك: أحياناً خلال عملية الطلاق، قد ينزوي كل من الأب والأم في شئونهما، فستشعر أن حياتك أصبحت على المحك، عندما تتغير الأمور بالمنزل، سيكون من المفيد لك أن تحافظ على بعض الأمور كما هي، مثل، المدرسة والأنشطة والأصدقاء، وتبقيها كما هي. اعتن بنفسك أيضاً من خلال التدريبات الرياضية - فهي وسيلة رائعة للقضاء على الضغوط.

دع التدريس يساعدوك: إن كنت تشعر بالإحباط أو بالضيق، فدع أصدقاءك أو أفراد أسرتك يساعدوك. فعادة ما تمر هذه المشاعر بمرحلتين، هذا إذا لم تأت إليك بصورة عابرة من الأصل. فلو كنت تشعر بالاكتئاب أو تراكم الضغوط عليك حين تركز في أنشطتك المعتادة، فالحلجأ إلى استشاري أو طبيب نفسي يساعدك. فهناك أطباء نفسيون متخصصون في شئون المراهقين الذين يمرون بفاجعة الطلاق في منزلهم، وبمقدور والديك أو الإخصائي الاجتماعي بالمدرسة أو الطبيب أن يساعدك لاختيار أحد الأطباء النفسيين. وعلاوة على ذلك، سيفيدك كثيراً التحدث مع الأشخاص في نفس مرحلتك العمرية والذين يمرون بتجربة مشابهة.

## طائر العنقاء الأسطوري

لعلك قرأت أسطورة العنقاء، فبعد أن تعيش ألف عام، تهبط على المحرقة الجنازية وتحترق حتى تتحول إلى رماد. ومن هذا الرماد يخرج طائر جديد ليعيش ألف عام أخرى. وما أريد الوصول إليه هو أنه أحياناً تنشأ حياة جديدة من بين رماد وحطام فاجعة ما، مثل طلاق الوالدين. فعلى سبيل المثال، قد يساعدك والداك بالعيش منفصلين. وتماشيك مع فاجعة الطلاق سيساعدك على بناء القوة الداخلية والرحمة والنضج. وقد تقوى علاقتك بأخ أو أخت لك لأنه أصبح عليكما أن تثقا في بعضكما. كتبت "بيثاني"،

تغير كل شئ في حياتي قبل يوم واحد من التحاقى بالعام النهائية من مدرستي الثانوية. فعندما عدت من العمل اكتشفت أن أبى هجر أمى وترك لنا ورقة مكتوباً عليها "هكذا تسير الأمور. وداعاً".

في البداية، لم يشكل الأمر لي صعوبة. فعدم وجود أبى بالمنزل كان

نعمة: لأنى لم أعد مضطرة لسماع ألفاظه البذيئة عن أمى. ومع ذلك اكتشفنا أن هناك فواتير علينا مستحقة الدفع منذ شهر مضى. وأمى تمل ثلاثة أيام في الأسبوع فقط بسبب كاحلها المكسور. فاضطرت إلى التنقل بين الوظائف، ولكن - برغم ذلك - لم أكن أحصل على دخل كافٍ. أمضيت عامى النهائية في البكاء ومحاولة ألا أنفق الكثير من المال حتى أتمكن من سداد الفواتير. ففى بداية الأمر كانت أمى تتقبل بصعوبة مساعدتى لها، ولم تقل لى كم كانت غارقة فى الديون. كنت صغيرة وساذجة ولم أدرك إلى أى مدى كنا غارقين فى الديون.

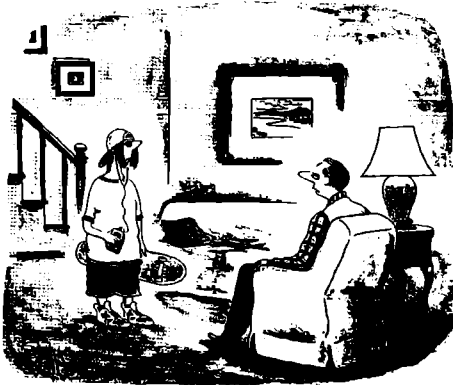
تقدمت للالتحاق بالجامعة وقيلت، وبعد مرور شهرين اضطرت للعودة لمنزلى لمساعدة والدتى فى دفع الفواتير ونفقات المعيشة. وأتذكر أننى كثيراً جداً ما كنت أنفجر باكية لا لسبب إلا لشعورى بأن ما يحدث لى فيه ظلم وجور على فكان من المفترض أن أكون بالجامعة مستمتعة بوقتى وأستذكر دروسى لأحصل على أعلى درجة علمية، ولكننى - بدلاً



من ذلك - كنت أعمل في وظيفة طوال اليوم لمساعدة والدتي وتبديل نفقاتي. وأدركت في النهاية أنه ينبغي عليّ ألا أدع ما حدث لي من أمور سيئة تدمر حياتي. فكان عليّ أن أثبت أنني قوية ومتמاسة لدرجة تؤهلني لأصنع شيئاً في حياتي.

كان ذلك منذ أربع سنوات مضت. ومنذ ذلك الحين، اشتريت منزلي الخاص حيث أعيش الآن مع والدتي. أعمل في وظيفة كاملة الدوام كمشرفة في متجر لبيع الأدوات المكتبية، كما أن لديّ مشروعاً خاصاً. أعيش قصة حب مع الرجل الذي كنت أحلم به. وإن أتيت لي فرصة العودة للماضي وتغيير شيء مما حدث فلن أفعل. أعتقد - وهذا أمر غريب بعض الشيء - أنني أدين بكل هذا إلى الأوقات العصيبة التي واجهتها عندما هجرنا أبي.

## تضييق الفجوة بينك وبين والديك —



قالت "ناتاشا" لأما التي دخلت عليها غرفتها،  
 "ألم تسمعي عن شيء اسمه الطرّق على الباب قبل  
 الدخول".  
 فردت أما، "عليك تنظيف حجرتك يا ناتاشا،  
 هذا وضع مقزز".  
 وقالت ناتاشا، "سأتدبر أمرها فيما بعد، فأنا  
 مشغولة الآن".  
 فأصرت أما، "لا، ستنظفونها الآن".  
 فردت عليها ناتاشا، "هذه حجرتي يا أمي،  
 سأنظفها، ولكن أمهليتي بضع دقائق. ولا تندفمي  
 داخل حجرتي مرة أخرى دون أن تطرقي على  
 الباب".

إذا كنت تستطيع أن تسعني، أعطني إشارة.

"مجموعه 'ذاينوركر' ١٩٩٣ - فرانك كوتام  
 من [www.cartoonbank.com](http://www.cartoonbank.com). كل الحقوق محفوظة

فكان رد أما، "وهذا منزلي، فلا ترضي عليّ ما ينبغي  
 عليّ أن أقوم به وما لا ينبغي عليّ أن أقوم به".

وردت ناتاشا بدورها، "نعم، ولكن هذه حجرتي وأحتاج فيها للخصوصية".

"لن تحصل على أية خصوصية حتى تنظفي حجرتك، هيا تحركي".

"هكذا إذن، اخرجي، من فضلك اخرجي من حجرتي".

هل تشعر كما لو أنك تتحدث بلغة ووالديك يتحدثان بلغة مختلفة؟ ألسنت تشعر بذلك إلى حد  
 ما؟ فبينما أنت تقلق حيال رأي أصدقائك في تصفيّة شعرك الجديدة، ستجد أن والديك سيقبلان  
 بشأن دفع فواتير مصفف الشعر. فأنت ترى الحياة من منظور ويراها والداك من منظور مختلف. فأنت  
 تقول شيئاً بينما يسمع والداك شيئاً آخر والعكس صحيح.



### ها يسوعه والحدك

لدى وقت لمشاهدة التلفاز وقص أظافري،  
ولكن ليس لدى الوقت لكما.

### ها تقوله أنت

"لا أريد أن أتحدث الآن، مفهوم؟"

"أنا أعرف أكثر منكما."

"ليس لديكما فكرة عما أتكم عنه الآن."

### ها تقوله أنت

"عندما كانت الديناصورات تعيش على الأرض...."  
"ليس لدى سبب وجيه، لكنه الأحسن لك أن  
تقل ما أقوله لك والآن..."

### ها يقوله والحدك

"عندما كنت في مثل عمرك...."  
"لقد قلت ذلك، فهذا هو السبب."

للتفهم الأمر الذي أتحدث عنه، قم بإجراء هذه التجربة الصغيرة. اذهب إلى (صفحة ١٥٠) وانظر إلى الصورة لثانية واحدة، ثم - دون أن تنظر لها وحدك الآن - ناول الكتاب لأقرب شخص لك. ويفضل أن يكون أحد والديك، واجعله يفتح الكتاب على الصفحة ١٥٩ وينظر إلى الصورة الموجودة في هذه الصفحة لمدة ثانية واحدة.

والآن - بعد قيامكما بذلك - انظرا معا إلى الصورة الموجودة بصفحة ١٦٣ وصفا ما تريانه. هل هذه الصورة لسيدة شابة أم لشخص يعزف على آلة الساكسفون؟ وفي أغلب الحالات، ستري أنت صورة عازف الساكسفون ويرى الشخص الأخر صورة امرأة. استمرا في الحديث حتى تتمكننا أنتما الاثنان من رؤية الصورتين في الصورة المضردة الموجودة في الصفحة ١٦٣. ولربما ترغب في النظر في الصورتين الموجودتين في الصفحات ١٥٠ و ١٥٩ للتفهم كيف وصل كل منا لرؤية ما رأى.

فكر في ذلك. فإن كانت تجربة واحدة استمرت لمدة ثانية جعلتك ترى هذه الصورة على نحو مختلف، فهل تعتقد أن سنوات من الخبرات ستؤثر على رؤيتك أنت ووالديك للعالم وتجعلكم ترون العالم بشكل مختلف؟ فعندما تتحدث مع والديك، يريان ما تتحدث بشأنه من زاوية، بينما تراه أنت من زاوية أخرى، كل منكم صائب. فهناك جانبان للقصة. وهذا هو ما يعرف بـ *فجوة التواصل*.

## ليعرف كل منكما الآخر

من أفضل الطرق للتغلب على فجوة التواصل أن يحاول كل منكم معرفة الآخر. ربما قضيت وقتاً طويلاً في كنف أحد والديك أو كليهما، ولكن ما مقدار معرفتك بهما؟ أمسك قلمك وحاول الإجابة عن الخمسة عشر سؤالاً التاليين والتي تدور حول والديك. بمقدورك الإجابة عنها بخصوص والدك فقط أو والدتك فقط أو كليهما. وعندما تنتهي من الإجابة عنها، قدم هذا الكتاب لوالديك ولترما إذا كانا سيجيبان عن الخمسة عشر سؤالاً التي تدور حولك في صفحة ١٤٩. ثم عندما تنتهوا جميعاً، اجتمعوا واجلسوا مع بعضكم وتحدثوا حول إجاباتكم، أراهنك أنك ستجد الكثير مما كنت تجهله.

## ما هدى معرفتك بوالدك / بوالدتك؟

١. ما لون عيني والدك / والدتك؟
٢. ما الشيء المفضل لدى والدك / والدتك؟
٣. ما الأمر الذي يعتبره والدك / تعتبره والدتك أطف ما يمكن عمله له / لها؟
٤. إن كان لدى والدك / والدتك كل مال الدنيا ووقت لا ينضب، فما سيفعله / ستفعله؟
٥. ما رأى والدك / والدتك في الزواج؟
٦. ما أفضل أحلام والدك / والدتك الذي لم يتحقق؟
٧. ما أول وظيفة كاملة الدوام شغلها والدك / شغلها والدتك؟
٨. من الصديق الصدوق لوالدك / لوالدتك؟
٩. كيف التقى والداك لأول مرة؟
١٠. ما الموسيقى المفضلة لوالدك / لوالدتك؟
١١. ما البرنامج التلفزيوني المفضل لوالدك / لوالدتك؟
١٢. لمن صَوَّتَ والدك / صَوَّتَتْ والدتك في الانتخابات السابقة؟
١٣. هل يزود والدك / تزود والدتك السيارة بالبنزين عندما يكون الخزان نصف ممتلئ أم ينتظر / تنتظر حتى يقارب البنزين على النفاد؟
١٤. ما المكان المفضل لدى والدك / والدتك لقضاء الإجازات؟
١٥. إن خُيِّرَ والدك / خُيِّرَتْ والدتك بين ما يلي، فما الأمر الذي سيفضله / ستفضله، مشاهدة برنامج صيد بالتلفاز أو الذهاب للسينما أو العشاء مع بعض الأصدقاء أو قراءة كتاب؟





## ما مدى معرفتكم بابتكم المراهق؟

١. ما المادة الدراسية المفضلة لدى ابنتكم المراهق؟
٢. ما الأمر الذي يمكنكم القيام به لابنتكم ويعتبره أطف شيء يمكنكم عمله؟
٣. ما المهنة التي يحب أن يمتهنها ابنتكم عندما يكبر؟
٤. ما الموسيقى المفضلة لدى ابنتكم؟
٥. ما الأمر الذي يثير ثائرة ابنتكم المراهق؟
٦. ما الموقع الإلكتروني المفضل لدى ابنتكم المراهق؟
٧. ما الأمر الذي يتمنى ابنتكم المراهق أن يغيره في نفسه؟
٨. ما الأمر الذي يحب ابنتكم المراهق بحق أن يتحدث فيه، ولكنه خائف من ذلك؟
٩. ما الحيوان الأليف الذي يفضلها ابنتكم، الكلب أم القطعة أم الحصان أم طائراً أم سلحفاة أم ليس هناك حيوان أليف على الإطلاق أم كل ما سبق؟
١٠. من الصديق المفضل لابنتكم المراهق؟
١١. إن أراد ابنتكم المراهق السفر إلى أي مكان في العالم، فأى مكان سيختار؟
١٢. ما الذي سيفضله ابنتكم المراهق مما يلي: الذهاب للسينما مع أصدقائه أم قراءة كتاب جيد أم اللعب على جهاز الكمبيوتر أو ممارسة رياضة مفضلة؟
١٣. هل لدى ابنتكم المراهق صديق في هذا الوقت؟ إن كان ذلك فمن هو؟
١٤. ما أفضل ما قام به ابنتكم المراهق حتى الآن؟
١٥. ما أفضل إجازة أمضاها ابنتكم المراهق على الإطلاق؟



والآن ما مدى معرفتك بوالديك وما مدى معرفتهما بك؟ إن تمكن أى منكم من الإجابة عن ١١ سؤالاً أو أكثر من ١٥ سؤالاً، فهذا ليس سيئاً. وإن تمكن أى منكم من الإجابة عما بين ٦ إلى ١٠ أسئلة، فينبغى عليكم قضاء وقت أطول قليلاً مع بعضكم. وإن أجاب أحدكم عن خمسة أسئلة أو أقل، فينبغى عليكم بدء الحوار والتواصل. وهذا ما يعرف بـ "التحدث". فمن المفيد دوماً أن ترى الحياة بعيون الآخرين، وهذا يذكرنى بالفكر العميق لـ "جاك هاندى" :

« قبل أن تنتقد أى شخص عليك  
أن تسير ميلاً على دربه ثم إن فعلت،  
فقد سرت ميلاً – ومازلت  
لا تعرف عنه سوى القليل».

## لا يستلزم الأمر جهداً جهيداً

هل شعرت من قبل أن نفس الحوار يدور مرات ومرات بينك وبين والدك والداك؟ أو أن بمقدورك التنبؤ بنتيجة كل حوار تقريباً؟

"مارك، ألا تعتقد أنك أكلت الكثير من الشيكولاتة اليوم؟"

"أبى، أمى، لن يقضى على هذا الأمر".

"حسناً، ولكنه سيضر صحتك أيضاً".

"لا أستطيع أن أملى عليكم ما الذى عليكم تناوله، فلم تمليان على ما أتناوله وما لا أتناوله؟"

"نحن لا نملى عليك ما يجب أن تفعله، فكل ما نقوله....."

"حسناً. حسناً، أعرف ما ستقولانه، لقد سمعت كل هذا من قبل".



إن كان بينك وبين والديك هجوة في التواصل، ولو بحجم واد سحيق، فليكن لديك أمل. يمكنك تغيير نتيجة كل حوار يجري بينكم إن رغب أيكم في أن يغير توجهه. وقد يدور في ذهنك، "ولكنك لا تعرف والدي، إنه لا يتغير، وليس كأحد ممن عرفتهم". حسناً، قد يكون من عرفتهم ولربما لن يتغير. ولكن يمكنك أنت التغيير. ابدأ بالتواصل على نحو أفضل وأذكى. وإليك ثلاث مهارات هي حجر الزاوية لأي تواصل ناجح.

## المهارة #١: فكر في نفسك وفي والديك

هل تفكر دوماً فيما يجري بالنسبة لك، دون التفكير فيما يجري لوالديك؟ هكذا تقول مارييل، "منذ أن بلغت سنوات المراهقة، كانت لدى مشكلات في التواصل مع والدي. فعندما كنت أريد شيئاً فإنتى كنت أقول لهما ما أريده فحسب ولا أدري كيف سيجري الأمر. وكذلك لم أعبا أبداً بما كانا يريدانه".

ولكن ينبغي عليك أنت أن تعبا بما يريدانه. هذا ما يعرفه بتفكير المكسب - المكسب، وهي العادة الرابعة للمراهقين الأكثر فعالية. والمثير في الأمر أنك إن اهتممت بما يرغبان فيه، فستحصل على الكثير والكثير مما ترغب أنت فيه. والمقابل لتفكير المكسب - المكسب هو تفكير المكسب - الخسارة، أي التفكير في

نفسك وأغضال الآخرين. فإنت ترى الحوار بينكم كنوع من العراك وإنت تريد الفوز. فالأمر كذلك بالنسبة لـ "ريجي".

عندما يعود "ريجي" من المدرسة، يكون متعباً، فيشاهد التلفاز ويستلقي على الأريكة، وتدخل عليه والدته مسرعة.

"ريجي، ولدي الحبيب، لا أعتقد أن لديك وقتاً لمشاهدة التلفاز، أحتاج بشدة إلى مساعدتك فوراً".

"أنا متعب يا أمي، أريد مشاهدة التلفاز قليلاً فحسب".

"أسفة. ليس لدينا وقت لمثل هذا اليوم. فعائلة 'جوير شيو' ستأتي مساء اليوم وأحتاج إلى مساعدتك في تنظيف المنزل الآن، فهو يبدو كمنزل مهجور".

عائلة جوير شيو؟ لماذا يأتون لزيارتنا دوماً؟ أنا لا أطيق وجودهم".

"ليس عليك أن تحب أصدقائي، ولكنني أريد أن تكون مهذباً معهم وتلقى عليهم السلام فحسب".

"حسناً. ولكنني لن أساعدك في تنظيف المنزل".

وهكذا يفسد "ريجي" الموقف بتفكيره في نفسه

فقط، فقد فاز وخسرت والدته - على المدى القصير

على الأقل. ولكن المشكلة مع تفكيرك في نفسك

وإهمال الآخرين هي أن الأمر سيرتد لك ليصيبك أنت.

فبعد يومين، إذا طلب "ريجي" استخدام السيارة، فربما

تفكر والدته، لم أسمح له بأخذ السيارة بينما رفض

هو أن يساعدنني منذ يومين؟



بجهد بسيط والقليل من التفكير في النفس وفي الآخرين، كان بمقدور "ريجى" أن يعكس الأمر تماماً. فلتر ذلك مرة أخرى.

"ريجى، ولدى الحبيب، لا أعتقد أن لديك وقتاً لمشاهدة التلفاز، أحتاج بشدة إلى مساعدتك فوراً".  
 "أنا متعب يا أمى، أريد مشاهدة التلفاز قليلاً فحسب".

"أسفة، ليس لدينا وقت لمثل هذا اليوم، فعائلة 'جوير شيو' ستأتى مساء اليوم وأحتاج إلى مساعدتك فى تنظيف المنزل الآن، فهو يبدو كمنزل مهجور".

"حسناً، سأساعدك على تنظيف المنزل قليلاً، ولكنى لا أرغب فى المكوث طوال الليل مع أصدقائك، سألقى عليهم السلام فحسب، هذا كل ما فى الأمر".

"ليكن، شكراً لك لمساعدتى فى تنظيف المنزل، فلن تصدق كم أنا مشغولة جداً الآن".

فمن خلال تضحية "ريجى" بقليل مما يريده الآن، قام بعملية إيداع ضخمة فى حساب الثقة لدى والدته. وسيحصل على الكثير والكثير مما يريده فيما بعد.

فعندما لا يرى والداك ما تراه أنت أو عندما ترغب بشدة فى إقناعهما بوجهة نظرك، يمكنك حينها الاستعانة بمخطط بسيط، يمكنك عمل المخطط فى ذهنك أو كتابته على ورقة. على الجانب الأيمن، اكتب قائمة بما تفكر فيه لنفسك، وعلى الجانب الأيسر، اسرد ما يخص والديك، وفى حالة ريجى ووالدته، سيكون الأمر كما يلى:

### ها يخص والديك؟

أمى تحتاج بشدة إلى مساعدة فى تنظيف المنزل  
 وفى التو والحال.

تريد منى أمى أن ألقى التحية على أصدقائها.

### ها تفكر فيه لنفسك؟

أنا مرهق وأود مشاهدة التلفاز.

لا أريد أن أمكث مع أصدقاء أمى طوال الليل.

جرب هذه العبارات الممتازة لك وللآخرين، ولتر تأثيرها السحري،

- كيف ترى هذا الأمر؟
- ما الذى سيعود عليك جراء هذا الأمر؟
- أعتقد أن الأشياء المهمة لك هى ...
- ما دورك فى هذه القصة؟

## المهارة ٢: حاول أن تستمع أولاً للآخرين حتى يستمعوا لك

هذه هى المادة الخامسة للمراهقين الأكثر فعالية. وهى ببساطة أن تستمع للآخرين أولاً ثم تتحدث. فنحن نميل إلى التحدث أولاً ثم نتظاهر بالاستماع. يبلغ "تايرون" من العمر ١٦ عاماً ويحظر عليه المكوث خارج المنزل حتى منتصف الليل. واليوم سيخرج مع بعض أصدقائه للعب البلياردو ويريد المكوث خارج المنزل لوقت متأخر. فحاول التودد لوالده بهذا الشأن.

"أسف يا 'تايرون'، لقد تحدثنا فى هذا الموضوع مسبقاً، وأنت تعرف مواعيد إيابك، فانا أريدك أن تكون فى المنزل فى الثانية عشرة وهذا آخر كلام لى".





"ولكن يا أبى هذا ظلم. فكل أصدقائى مسموح لهم بالعودة لما بعد منتصف الليل، وأباؤهم يدعوتهم يفعلون ما يريدون، بل إن والدى 'ستيف' لا يرضان عليه مواعيد للإياب".

"لا تعينى مواعيد إياب أصدقائك، ففى أسرتنا لنا قواعدنا الخاصة بنا".

"لم تحاول دوماً السيطرة على حياتى؟ لقد سئمت هذا الوضع"، قالها 'تايرون' على نحو عدائى.

"إن واصلت الحديث بهذا الأسلوب، يا ولد، فلن أدعك تمكث أبداً خارج المنزل لوقت متأخر".

"لا أفهم لماذا تصنع مشكلة كبيرة من مثل هذا الأمر التافه. يا صاح، لم أعد صبيّاً فى العاشرة من عمري، سوف أترك لك هذا البيت".

لاحظ ما حدث فى هذا الموقف. فبسبب عدم سماع أى منهما للآخر، لم يكن هناك أى اتصال فعلى. فمن الواضح أن والد "تايرون" عصبى المزاج، ولكن "تايرون" نفسه لم يفعل ما يدعم موقفه حيث لم يبذل جهداً لفهم والده.

فعلى سبيل المثال، عندما تقول لك والدتك، "لا أريدك أن تخرجى مع 'كارا' جونسون"، لا يعجبنى تأثيرها عليك فأنت دوماً تتصرف على نحو غير مريح بعدما تكون معها".

ستكون إجابتك المعتادة، "هذا قول سيئ جداً؛ فأنا أحب أن أكون معها".

ولكن الإجابة العقلانية هى، "إذن أنت ترين أن 'كارا' تأثرت سلباً على".

يقول والدك، "أعتقد أنك سترتكب خطأ كبيراً بتركك لكرة القدم، فأنت تمارس اللعبة منذ الثامنة وأنت الآن تضيع كل ذلك هباءً".

ستكون إجابتك المعتادة، "هذا شأن لا يعنيك".

ولكن الإجابة العقلانية هى، "أرى أنك قلق بحق لتركى كرة القدم".

فنحن نميل إلى إعداد الرد القادم بينما مازال الشخص الذى نتحدث معه يتكلم، كنتيجة لذلك فنحن لا نستمع بحق للآخرين. فعندما تستمع بأذن واعية، سنكتشف أنه عادة ما تكون هناك مسألة أعمق مما يبدو على السطح. فالأمر مثل تقشير ثمرة البصل؛ فعليك إزالة العديد من الطبقات حتى تصل إلى جوهر الموضوع.

ولنعد إلى "تايرون" ولكن هذه المرة سنتظاهر بأن "تايرون" حاول تفهم والده.

أبى، أمى... أنا لسعيد لأننا معاً هذه المرة... لقد فهمت وجهة نظركما تماماً

"أسف يا 'تايرون' لقد تحدثنا فى هذا الموضوع مسبقاً، وأنت تعرف مواعيد إيابك، فأنا أريد أن تكون فى المنزل فى الثانية عشرة، هذا آخر كلام لى".

"أبى، أنت تأخذ موضوع إيابى على محمل الجد بشكل صعب".

"ألا تدري لماذا أفضل ذلك؟ فمن فى سنك يقعون فى مشكلات لا تعد ولا





تحصى في الساعات المتأخرة من الليل. فهذا الوقت الذي تحدث فيه كل الحوادث. ألا تقرأ الصحف! فلا خير في الوجود في الشارع بعد منتصف الليل. وكل ما أرغب فيه أن تكون في أمان".  
 "إذن، فالأمر متعلق بالأمان بالنسبة لك يا أبي؟"

"هذا هو الأمر يا بنى. أعرف أنك قد تظن أنني أغالى في الصرامة، ولكنى أقوم بذلك لمصلحتك، فأنت لديك الكثير لتقوم به ولا أريدك أن تخفق في حياتك. وهذا كل ما في الأمر".  
 يهز "تايرون" رأسه موافقاً ويظل صامتاً.

"اسمع يا بنى، فلتعد إلى المنزل الليلة في الميعاد المحدد ثم يمكننا التحدث حول هذا الشأن في وقت آخر. فلربما نؤخر ميعاد إيابك قليلاً أو تكون هناك بعض الاستثناءات. فأنا لا أهدف إلى إفساد متعتك عليك؛ بل كل ما أرغب فيه هو أن تكون في أمان. هل تفهم ما أعنيه؟"

قارن بين هذا الحوار والحوار السابق له. فيا له من فارق! وما أحدث هذا التغيير سوى يضع استجابات عقلانية من "تايرون". فالأول مرة يشعر والد "تايرون" أن ابنه قد فهم موقفه منه. علاوة على ذلك، تفهم "تايرون" والده على نحو أفضل. فقد أدرك أن والده ليس الشخص الأحمق الذي كان يظن - فالأمر ببساطة أنه أراد لـ "تايرون" أن يكون في أمان. ورغم أن "تايرون" لم يفهم تماماً ما يريده والده الآن، فهو في طريقه إلى إحداث مرونة أكبر في مواعيد إيابه فيما بعد.

وعندما تحاول تفهم شخص ما، فأحياناً ما تكون أفضل وسيلة يمكنك اتباعها هي أن تستمع فقط، كما فعل "تايرون". فأنت لا تتجاهل الشخص الذي تتحدث إليه، بل تمتص ما يقوله وهذا يتيح له الفرصة في التعبير التام عن نفسه دون مقاطعة.

وستجد أسفل الفقرة الكلمة الصينية التي تعنى "إصغاء". لاحظ أن الإصغاء لا يتضمن الأذنين فحسب، فهو يتطلب العينين والقلب أيضاً.



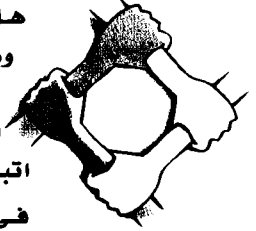
إليك بعض العبارات لتستخدمها وستساعدك على إتقان هذه المهارة:

- " إذن، فأنت تريد أن تقول....."
- " كما فهمت، أنت ترى....."
- " إن كنت قد فهمتُ مقصدك بشكل صحيح، فأنت تعتقد....."
- " أنت ترى..... أنه....."



### المهارة # ٣: التعاون

هل تعارضت وجهة نظرك ووجهة نظر والديك من قبل؟ فأنت ترى الأمور من زاوية وهما يريانها من زاوية أخرى، فأنت ترغب في المزيد من الاستقلالية وهما يريدان المزيد من السيطرة عليك. أنت تريد الحصول على بطاقة ائتمان، وهما لا يريدان أنك نضجت لتحمل هذه المسؤولية. فالأمر يبدو كما لو أن عليك اتباع طريقك أو اتباع طريقهما؛ لا يوجد حل وسط.



في الواقع، دائماً ما يكون هناك خيار ثالث، خيار أفضل وأكثر وعياً، فكل ما عليك أن تكون راشداً بالقدر الكافي للخوض في تفاصيل هذا الأمر. وأنا أطلق عليه "التعاون" وهو العادة السادسة للمراهقين الأكثر فاعلية.

أعرف مراهقة تدعى "نيكي" رغبت بشدة في اقتناء كلب. ولكن والدتها فضلت الموت على ذلك، إذ كانت والدتها مصابة بالخوف المرضى من الجراثيم ولم تتقبل فكرة وجود حيوان ناقل للأمراض في المنزل. وكثيراً ما كانت تقول لابنتها، "هل تريدان كلباً أم تريدين أمأ؟".

واستمرت في جدالهما هذا لشهور.

واعتادت "نيكي" على الشكوى، "لماذا لا تدعينني أقتني كلباً؟ فلدى كل أصدقائي كلاب وأمها تم لا يعبان بالأمر. فما الذي يضيرك في هذا الموضوع؟".

وكانت والدتها ترد عليها صارخة، "لن تقتني الكلب بأي حال من الأحوال. فهذا أشبه بتربية طفل آخر. وسينول أمرى إلى العناية به أيضاً. لن تقتني الكلب وهذا آخر ما لدى".

وفي النهاية عندما أدركت "نيكي" أنه لا سبيل أمامها، مكثت ليلاً في أحد الأيام وكتبت اقتراحاً لوالدتها، ولقد أعجبت "نيكي" في التفكير في مخاوف والدتها وكتبت ما يشبه عقداً يتضمن كل الأمور التي ستباشرها إن وافقت أمها على السماح لها باقتناء كلب. ثم وضعت هذا الخطاب على وسادة أمها.

تأشرت والدة "نيكي" كثيراً بهذا الخطاب وبدأت في التفكير بفكرة اقتناء كلب. وقضت "نيكي" ووالدتها أسابيع عديدة تبحثان معاً عن كلب على الإنترنت. وأرادت "نيكي" كلباً محبباً ومخلصاً، بينما أرادت والدتها كلباً صغيراً لا يعض ولا يلوث المكان

- أمي الغالية، إن سمحت لي باقتناء كلب:  
إليك ما أعدك بالقيام به:
1. سأندرب على عزف البيانو ٥ مرات اسبوعياً.
  2. سأحاول بجد أن أكون أكثر لطفاً مع إخوتي وأخواتي.
  3. سأساعدك أكثر من ذي قبل عند تنظيف وترتيب المنزل.
  4. سأكون أكثر لطفاً مع أمي وأبي.
  5. سأكون أكثر تنظيماً في حياتي واحافظ على نظافة حجرة نمومي والحمام.
  6. ستكون حياتي أكثر سعادة.
  7. سأحاول بجد أن يكون لاعامى سعيداً وامارس تدريبات أكثر.
  8. عندما يبدأ العام الدراسي، سأقوم بواجبي المدرسي وأبذل قصارى جهدي للحصول على درجات مرتفعة.
  9. سأقرأ العديد من الكتب.
  10. سأحاول بجد أن أكون مهذبة وأن أتبعه ولا ارد عليه بشكل غير مهذب.
  11. سأعنى عناية فائقة بكلبي.





بفمه ولا ينبج ولا يزعجها، بل لا يتقوط. واستمعتا لأول مرة لبعضهما بصدق مدركتين أنهما إن لم يتفقا حول فصيلة الكلب، فلن يكون هناك أي كلب.

وفى عيد ميلاد "نيكى" الرابع عشر قدم أحد الأشخاص المقتنين للكلاب من ولاية أخرى وطرق باب منزل "نيكى" وهو يحمل كلباً أبيض صغيراً من الفصيلة المالطية، وكان أطف كلب يمكن أن تراه والأكثر فروعاً على الإطلاق.

عندما تختلف مع والديك حول شيء ما، بدلاً من العراك، كن ناضجاً ومتعاوناً. تناول معهم تفاصيل الموضوع. حاول إيجاد حل يرضى الطرفين. فدانماً هناك خيارات صالحة إن تحدثت في الموضوع بصراحة. واليك خمس خطوات بسيطة لمساعدتك على الوصول لذلك.

## الوصول إلى التكايف خطة العمل

حدد المشكلة أو الفرصة المتاحة لك



الطريق الذي يسلكه الآخرون

اسع أولاً لفهم أفكار الآخرين



الطريق الذي أسلكه أنا

اسع إلى أن يفهمك الآخرون من خلال مشاركتهم أفكارك



العصف الذهني

اخلق خيارات وأفكاراً جديدة



الطريق السليم

أوجد أفضل حل



وكما لاحظت، تتضمن هذه الخطة العملية مفهومي "التفكير في نفسك وفي الآخرين" و"حاول الاستماع إلى الآخرين أولاً" فهذه المهارات تعمل معاً.

تخيل أنك ووالدتك على خلاف مستمر بشأن المدرسة، فهي تدفعك باستمرار إلى أداء واجبك المدرسي والحصول على درجات أفضل. وفي المقابل فقد أعبتكم شكاواها التي لا تتوقف. ويكون أغلب حديثكما كما يلي:

"ولدى الحبيب، أعتقد أنه من الأفضل أن تغلق التلفاز وتبدأ في واجبك المدرسي".

"على رسلك يا أمي، سأؤديه فيما بعد، أقسم بذلك".

"لا يوجد شيء اسمه فيما بعد، يوجد الآن فقط".

"سأقدر لك كثيراً أن تتركيني وشأني، أتمنى أن تلاحظي أن شكاواك هذه لن تضيد".





"ما كنت لأحدثك حول واجبك المدرسى لو كنت تؤديه ولكنك لا تفعل. فالأمر يبدو كما لو كان لا يعينك".

"حسناً، أعرف ذلك. فأنا شخص فاشل، سوف أرحل من هنا".

هذه هي المحادثة المعتادة التي تحدث، وهذا بسبب الكسل، فالعراك والجدال ما هما إلا مظهران للكسل. ولكنك عرفت خطة العمل للوصول إلى التعاون مؤخراً، وأنت متحمس لتجربتها. ففى كل الأحوال، ليس لديك ما تخسره.

لذا، فى إحدى الليالى، عندما تكون والدتك فى حالة مزاجية جيدة، حاول التودد إليها.

### حدد المشكلة أو الفرصة



"أمى، هل يمكنك أن أتحدث إليك حول موضوع؟"

"بالطبع يا ولدى، ما الذى يزعجك؟"

"حسناً، أريد أن أتحدث إليك بشأن المدرسة فحسب. لقد أعييتك كثرة الشجار حول هذا الأمر".

"نعم، وأنا أيضاً".

### طريق والدئ (حاول أن تستمع لفكارها أولاً)



"هل يمكن أن تفهمينى سبب انتقادك الدائم لى؟ أعنى كيف ترين الأمر فى صورته الكلية يا أمى؟.."

"أسفة. إن الأمر يبدو كما لو أننى أضايقك فأنا لا أقصد هذا، فكل ما فى الأمر أننى قلقة بشأن درجاتك. بإمكانك الحصول على درجات أفضل بكثير إن اجتهدت قليلاً..  
ألا تعتقدين أننى أبذل قصارى جهدى؟.."

"لا. لا أعتقد ذلك، أحياناً ما أشعر بأنك لا تكثرث بأمر المدرسة، وأشعر أننى إذا لم أذكرك دوماً بواجبك المدرسى، فلن تفعل أى شىء. والتحاقك بالجامعة أمر فى غاية الأهمية وأنت تحتاج للحصول على درجات لذلك.."

"حسناً، أنت تقولين إنك تشعرين بعدم اكتراثى بأمر المدرسة، ومن المهم لك أن ألتحق بجامعة مرموقة. هل هذا هو كل ما فى الأمر؟..  
نعم، هذا الجانب الذى أنظر للأمور منه.."

### طريقك (حاول أن يفهموك بطرح أفكارك عليهم)



"هل تمانعين أن أبلغك بما أشعر به؟"

"لا توجد مشكلة، أحتاج إلى الاستماع إليك".

"أنا أهتم بالمدرسة فعلاً يا أمى، ربما ليس بالقدر الذى تهتمين أنت به، ولكنى أهتم بها بحق. كل ما فى الأمر أنى أحب أن أودى واجبى المدرسى بطريقتى الخاصة، وليس وقتما تأمريننى بذلك. لذلك يصيبنى الضيق بحق عندما تنقلين كاهلى بالحديث المطول حول هذا الأمر".



"ماذا تعنين؟"

"حسناً، إن كثرة حديثك الدائم حول واجبي المدرسي لا توفر لي الدافعية - ولكنها تسبب العكس. فهذا يجعلني أشعر بعدم الرغبة في القيام بالواجب وأشعر أنني شخص فاشل عندما تعتقدين أنني غير قادر على القيام بأي شيء".

"حقاً؟"

"نعم، أعتقد أنني سأقوم بالكثير على نحو أفضل إن توقفت عن نقدك اللاذع وكنت موجودة عندما أحتاج إلى مساعدتك".

### العصف الذهني (ضع خيارات وأفكاراً جديدة)



ستقول والدتك، "والآن، ماذا تعتقد أن علينا فعله؟".

"كبدية، سيكون شيئاً رائعاً إن توقفت عن الشكوى مني طيلة الوقت".

"أنا لا أحب الجدل أيضاً يا بني، ولكن يبدو أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي ستحمسك على أداء واجبك المدرسي".

"ما الذي ينبغي علي أن أقوم به لإثباتك عن القيام بذلك؟".

"حسناً، عليك أن تثبت لي أنك تبذل قصارى جهدك، وهذا كل ما في الأمر".

"أمي، هل تعلمين أن بمقدورك الدخول على الإنترنت والدخول على موقع المدرسة في أي وقت والاطلاع على درجاتي والتكليفات التي قدمتها لأي مادة دراسية؟".

"لا، لا أعرف".

"حسناً، بمقدورك ذلك، كل ما في الأمر هو أنني سأعطيك كلمة المرور الخاصة بي. فما رأيك لوقفنا بذلك؟ تدخلين على موقع المدرسة وبقمتا تشائين وتطلعين على سيرى بالمدرسة. فإن لم أكن أحقق درجات مرتفعة في موادى الدراسية أو لا أبلى بلاء حسناً، يمكنك حينها الشكوى مني طيلة الوقت. ولكن إن كنت أبذل قصارى جهدي لإنجاز أموري، فاتركيني وشأني".

### الطريق القويم (أوجد أفضل حل)



"سيكون هذا الأمر رائعاً، ولكن عليك أن توضح لي كيفية الدخول إلى موقع المدرسة الإلكتروني".

"لا توجد مشكلة يا أمي، فما رأيك؟ هل هذه فكرة جيدة؟ هل اتفقنا؟".

"يروق لي ذلك الأمر يا بني".

ليس الأمر دوماً بهذه السهولة، ولكن أحياناً يكون كذلك. فدائماً ثمة حلول للخلافات إن تحدثت مع والديك حول تفاصيل الموضوع الذي تختلفون حوله. ويتطلب الأمر منك صبراً وجهداً. ولكنه سيقلع واستعراضاً لما سبق فإن المهارات الثلاث لسد الضجوة بينك وبين والديك هي،

- فكر في نفسك وفي والديك - لا تفكر دوماً في تحقيق المكسب لك وحدك ولكن لوالديك أيضاً.
  - حاول الاستماع إلى الآخرين أولاً حتى يسمعك - خذ وقتك لتفهم وجهة نظر والديك تماماً قبل أن تفتح فاك.
- كرر ما يقولونه وما يشعرون به ولكن بكلمات خاصة.



- التكاتف - تحدثوا حول تفاصيل النقاط التي تختلفون حولها. حاول أن ترى وجهة نظرهما أولاً. ثم أطلهما على وجهة نظرك. في النهاية، استعرض كل الخيارات المتاحة وانتق أفضلها، فالأمر غاية في البساطة. عندما تتمكن من إجادة هذه المهارات فلك أن تعتبر نفسك متحدثاً بارعاً.

## نزح فتيل الخلاف بينك وبين والدك بسهولة ويسر

كثيراً ما يقول الآباء أشياء تثير ثائرتك بحق، مثل، "لأنني قلت ذلك، فهذا هو الأمر؟" أو "ستفعل ما قلت لك والآن...". فالموقف يبدو كما لو أن والدك استلا سيفيهما وتحدياك علناً للمبارزة. وأسوأ ما تفعله حينها أن تستل أنت سيفك وتنخرط معهما في المعركة. فلن تريح أبداً أيًا من هذه المواقف. بدلاً من ذلك، انزع فتيل الخلاف معهما عن طريق قيامك بأى ثلاثة من الأمور التالية،

١ اعذر.

٢ أغلق فاك ولا تقل شيئاً.

٣ حاول فهم والدك أولاً عن طريق تكرار ما يقولانه ويشعران به بكلماتك أنت.

عندما لا تجرى وراء انفعالاتك، فهذا سيؤدي إلى التخفيف من حدة ثورتكما. ولكن يستغرق منك الأمر كثيراً من الجهد لنزع فتيل الخلاف بينكما. فلتشاهد ما يلي،

الهدف : أنت ووالدتك تتجادلان حول اختيارك لملابسك فيحتمد النقاش بينكما وتبدأ في الشعور بالضيق نحوهما.

تقول والدتك لك، "لا أصدق ما تقول، أنا أمك كيف تجرؤ على التحدث معي بهذا الشكل؟".

وعندئذ، إن دخلت معها في عراك فسيكون ردك، "سأحدث إليك على النحو الذي أريده".

ولكن إن كنت حصيماً وأردت نزع فتيل الموقف قبل احتدامه، فستقول، "أسف يا أمي، ما كان ينبغي علي أن أقول ذلك".



الهنشمد ٢: أنت تشكين لوالدك من أنه من الظلم لك أن تؤدي أعمال المنزل الشاقة، بينما أختك الصغرى تقوم بالأعمال اليسيرة.

يتنهد والدك - والإحباط باد عليه - ويقول، "لقد شرحت لك بالفعل موقفى تجاه هذا الأمر. لا أريد أن أسمع منك كلمة شكوى واحدة، وأنا أعنى ما أقول. هل تظهمين ذلك؟".

إن أردت بدء الحرب العالمية الثالثة فلتقولى،  
"لا يعجبني هذا الحديث".

إن أردت نزع فتيل الخلاف بينك وبين والدك، فجربى أن تغلقى فاك، وتظلى صامتة فحسب.

الهنشمد ٣: أنت ووالدك تتحدثان عن فتى ظهر فى حياتك مؤخراً وبدأت الصداقة بينكما، وأبوك يرفضه.

فيقول والدك، "بنيتى، لا أشعر بالارتياح حيال هذا الفتى، لا أعتقد أنه ينبغى عليك أن تخرجى معه. وأنا جاد فى هذا الأمر".

إن قلت، "هذا ليس من شأنك، يا أبى"، فسيكون هذا هو أول ما يطراً فى ذهنك، وهو ما سيثير حفيظته بالطبع.

ولكن بمقدورك نزع فتيل الخلاف بينكما، ثم تدخلان فى مناقشة عقلانية عن طريق تبادل تفاهمكما، "أبى، أعتقد أنك قلق بشدة من صديقى".

## الخطآن الفادحان التقليديان

ثمة خطآن فادحان تقليديان كثيراً ما يقع فيهما المراهقون، حيث يثيران الآباء ويدمران الثقة بينهم، فقد تشعر بالانتصار للحظات بعدما رددت على والديك بشكل أجمهما، ولكنك ستدفع ثمن فعلتك فيما بعد، والخطآن الفادحان هما: إفساد الكلمة الأخيرة وقولك لوالديك إنك تكرهما.

## الكلمة الأخيرة

يجرى "مارشال" مسرعاً نحو متجر الخضراوات الذى يعمل فيه فى تعبئة الخضراوات للزبائن لأنه تأخر على ميعاد ذهابه.

خرجت والدته لتوها من حجرته التى تسودها الفوضى، ولقد تطاير الشرر من عينيها غضباً.

"مارشال، انزل الآن ورتب حجرتك. لن أطلب منك هذا ثانية".

"ماذا هناك يا أمى! حجرتى مرتبة".

"مرتبة؟ هل هذه حجرة مرتبة بالنسبة لك؟ إن ملابسك تغطى كل جزء من الأرض، وسريرك غير منظم والمكان

يمتلئ بالقمامة. لا أصدق أننى أرى شخصاً مثلك".

"أمى، سأتاخر على العمل، سأقوم بذلك عندما أعود. أقسم لك".

"لا، لن تذهب. سينتظر عمك حتى تنظف حجرتك".

"أنت تمزحين؟ أنا لا أصدقك".

"الأفضل لك أن تصدقنى لأنى جادة فيما أقول".





يندفع "مارشال" هابطاً إلى حجرته. وعندما مر بوالدته، غمغم قائلاً، "مفضلة!".  
"ماذا تقول؟"

أفسد "مارشال" لتوه الكلمة الأخيرة. فلم يتمالك نفسه. وهو يضعلته هذه بدأ حرياً نووية. فالآباء لهم آذان مرهفة تسمع دبيب التمل، فيسمعون كل الكلمات البشعة التي تغمغم بها، مثل "مفقل" أو "أبله" أو "هذا ليس من شأنك" أو "أنت جاهل بكل شيء"، وغيرها من الكلمات التي لا يصح ذكرها في هذا الكتاب. فبعدما يخلص الحوار بينكما إلى نهاية طبيعية، قاوم إلحاح أن تلقى بكلمة أخيرة تثير بها والديك. فأنت حينها كمن أشعل أتوناً متقدماً، أنه معركتك بذكاء.

## أنا أكرهك

ستذهب "جانيتا" وعائلتها إلى جدتها لتناول العشاء مساء الأحد، وأحياناً ما تتجادل "جانيتا" مع أمها حول اختيار "جانيتا" للملابس. وتعتقد "جانيتا" أن ما ترتديه لا يخص أمها.  
"لا، لن ترتدي هذه الملابس أمام والدي، فهي تكشف أكثر ما تستر".  
"اهدئي يا أمي، ما الذي يعيب هذا الثوب؟".  
"انظري لنفسك في المرأة، فهذه البلوزة لا تستر كتفيك".  
"ليس لدي شيء آخر ألبسه".  
"يا فتاتي، كم مرة خرجنا معاً لشراء الملابس مؤخراً؟ واشترينا الكثير من الملابس الرائعة. ما رأيك في الفستان الأخضر اللطيف الذي ابتعناه مؤخراً؟".  
"يا له من فستان يشع! منذ متى أصبحت أنت مستشارة ثيابي؟ سأرتدي ما أريد".  
"ليس أمام والدي، لن تفعل. الآن إما أن ترتدي شيئاً آخر، أو تمكثي في المنزل هذه العطلة. الأمر لك".

"اللعنة يا أمي، أنت غريبة الأطوار. أنا أكرهك".

"أنا أكرهك" هي العبارة المعتادة التي تلقىها على مسامح آباؤنا عندما يملكنا الغضب أو الإحباط، ولا يطرأ على ذهننا أي شيء آخر. أعتقد أننا لا نقصد ذلك في أغلب الأحيان. أتذكر أنني أحياناً قلت لأمي إنني أكرهها عندما أصل للدرجة كبيرة من الضيق. أحياناً كانت تتجاهلني، وأحياناً أخرى كنت أرى الجرح الذي سببته عبارتي على وجهها ولكنني أندم الآن على قولي مثل هذا الكلام لها.

عندما تغضب من والديك، يستحسن أن تأخذ نفساً عميقاً  
وتزفره، أو تغلق فاك وتلزم الصمت.

## كيف تورد الأخبار السيئة لوالديك؟

دخلت الأم حجرة نوم ابنتها ورأت خطاباً ما على الفراش، فمدت يدها المرتعشة لتلتقط الخطاب وفي صدرها تجيش أشبح الهواجس، وكان الخطاب الآتي:

أمى العزيزة:

لكم أشعر بسعادة غامرة وأنا أخبرك أنتى قد هربت مع صديقى الجديد. لقد وجدت معه الحب الحقيقى وهو شخص لطيف بما يحمله من وشم وحلى، كما تعجبنى دراجته النارية. وليس هذا هو الأمر فحسب يا أمى: أنا حامل. ويقول "بيف" إننا سنعيش حياة غاية فى السعادة فى منزله المتنقل فى الغابة. وهو يريد أن أنجب له الكثير من الأطفال وهذا أحد أحلامى. وقد عرفت أن الماريجوانا غير مؤذية. وسنزرعها لنا ولأصدقائه الذين يقدمون لنا عقاقير الهلوسة التى نحتاجها فى ذات الوقت، نتمنى أن يصل العلم إلى علاج لمرض الإيدز لأن "بيف" مصاب به، فهو يستحق الشفاء.

لا تلتقى يا أمى، فأنا فى السادسة عشرة من عمرى وأعلم كيف أعتنى بنفسى. وسوف أزورك يوماً ما حتى تتعرفى على أحفادك.

ابنتك

"جودى"

ملحوظة: أمى لا تصدقنى ما قرأت، أنا فى منزل الجيران. أردت فقط أن أوضح لك أن ثمة أموراً فى الحياة أسوأ من تقرير المدرسة الموجود فى درج مكتبى. أحبك!

أصعب تحد يمكن أن تواجهه على الإطلاق وأنت تتحدث مع والديك أن تقول لهما أخباراً سيئة. فعلى سبيل المثال، إن صدمت عربة الأسرة وأتلفتها، فإن الخطاب السابق سيكون ممتازاً لك، فهو يضع الأمور الصغيرة فى حجمها المناسب.

## حينها ينبغى عليك اهتداج والديك —

أغلب الآباء يبذلون قصارى جهدهم مع أطفالهم. فرغم كل ما بهما من عيوب، فإنهما يحبناك ويرغبان فى أفضل الأمور لك. ولكن بعض المراهقين ليسوا بهذا القدر من الحظ، فلدى آباءهم مشكلات ضخمة. وقلة منكم لديه أبوان غاشبان تماماً عن الحياة، أو متعاطيان للمخدرات أو الكحوليات، أو يسببان لأطفالهما أماً نفسياً أو بدنياً. وربما كان هؤلاء الآباء مازالوا يحبون أبناءهم، ولكنهم فقدوا السيطرة على حياتهم؛ فقد أصبحت المخدرات التى يتعاطونها وانحرفاتهم أقوى من حبهم لهم.



ولن أنسى طيلة حياتي الخطاب الذي تلقيتَه من طفل فيتنامي يدعى "ترين"،

عزيزى شون:

أنا فى الحادية عشرة من عمري وأدرس بالصف السادس. ولدىّ مشكلة؛ فأبى يتعاملى المخدرات ووالدتى تخرج كثيراً وتخون أبى مع الآخرين. أتمنى لو أمكننى تولى زمام أسرتى. هل يمكنك أن تقدم لى بعض الأفكار أو النصائح حول ما ينبغى فعله؟

لم أعرف بماذا أرد على هذا الخطاب. وفى النهاية أرسلت له خطاباً مفاده أن بإمكانه أن يتخذ قرارات لنفسه فقط، وليس لأسرته، وقلت له أن يبذل قصارى جهده فيما يتعلق ببضعة أمور مهمة.

## ابحث عن المساعدة

إن كان والداك مدمنين للمخدرات أو الكحوليات، فهما يحتاجان لمساعدة مثل؛ الذهاب لطبيب أو الخضوع لبرنامج إعادة تأهيل للعلاج من آثار الإدمان. فلن يعترفا بأن لديهما مشكلة، ولن يطلبوا مساعدتك. فكر فى التحدث إلى جدك أو جدتك أو خالتك أو عمك أو أى صديق راشد. أو استعن بمستشار المدرسة أو معلم تثق به. أخبرهم ولنر ما إذا كان بإمكانهم مساعدتك. وإن كنت تخشى غضب أو ثورة أبيك أو أمك إن وشيت بهما، فاقراً القسم الخاص بالاستشارات فى نهاية الكتاب؛ ستجد بعض أرقام الهواتف التى يمكنك الاتصال بها لطلب المساعدة.

إن كنت فى منزل وتعرض فيه للضرب أو التحرش، فعليك البحث عن مساعدة على الفور. فلا أحد يستحق العيش تحت هذه الظروف. اتصل بقريب لك أو أى شخص تثق فيه وأخبره بما يحدث. فقد تحتاج إلى مغادرة المنزل أو الاتصال بالشرطة مباشرة. إن كنت خائفاً، فاقراً القسم الخاص بالاستشارات فى نهاية الكتاب وستجد فيه بعض المؤسسات الأخرى التى يمكنك اللجوء إليها. فليدريهم متخصصون فى هذه المواقف وسيساعدونك على التحدث حول تفاصيل مشكلتك، ويقدمون لك الخيارات المتاحة والحلول.





## الحب والغفران

إن لم يكن هناك أي أمل لصلاح والديك، فلا ينبغي أن تقسو عليهما، ولكن عليك أن تستمر في حبهما رغم صعوبة الأمر وتسامحهما أيضاً. وهذا هو ما حدث مع فتاة صغيرة تدعى "ليز موراي". فقد روت لي قصة حياتها وتأثرت كثيراً بحبها العميق لوالديها رغم أنها أهملها تماماً هي وأختها.

كانت "ليز" وأختها الصغرى تعيشان مع والديهما في بروكس، نيويورك، وكان الوالدان مدمنين للمخدرات. وتتذكر "ليز" المرات التي لا تحصى حينما كان بعض الغرباء يأتون حاملين أمها من الحانات إشفاقاً عليها، والدماء وآثار التقيؤ تغطي ملابسها الرثة. وكان عليها أن تأخذها للحمام وتساعدتها هناك ثم تصحبها للفراش. كانت شقتهم كريهة وعطنة الرائحة. ونادراً ما كان يوجد طعام بمنزلهم لأن والديها كانا ينفقان المال الذي تقدمه الدولة للعاطلين على المخدرات.

وتقول "ليز": "كان أول الشهر بالنسبة لنا عيداً، وكان ساعي البريد هو مبعوث العناية الإلهية". فكان هذا هو وقت وصول المساعدة الحكومية، وقد اعتادت الأسرة بأكملها على الذهاب لصرف شيك المساعدة وشراء وجبتى طعام ضئيلتين لـ "ليز" وأختها. ثم تضطر الفتاتان إلى الانتظار أمام مبنى بينما يشتري الأبوان المخدرات منه.

وتدهور الحال بأسرتها - المفككة بالفعل - أكثر عندما عرفت أمها أنها مصابة بالإيدز. افترق أبواها، وتم إرسال "ليز" - التي كانت في سن المراهقة - إلى إحدى دور الرعاية الاجتماعية. وبعد مرور "ليز" بالعديد من التجارب الكريهة هناك، وضعت كل ما تملك في حقيبة صغيرة وخرجت من الدار لتواجه الحياة بمفردها وهي مازالت في الخامسة عشرة. أحياناً كتن تقضى الليل في منازل صديقاتها. وكثيراً ما نامت على مقاعد الحدائق أو - عندما تنخر برودة الجو في عظامها - في محطات المترو. وأحياناً كانت تمكث لأسبوعين دون استحمام.

اعتنت "ليز" بوالدتها المحطمة حتى وافتها المنية جراء إصابتها بالإيدز. كانت "ليز" حينها في السادسة عشرة وما حدث جعلها تنتبه كثيراً لحياتها. وتقول "ليز": "رأيت هؤلاء الراشدين المحطمين من حولى، فأدركت أنني إن لم أتولّ مسئولية حياتي، فسأكون واحدة منهم... لم يكن لدى أي شيء وأصبحت خائفة، وقد دفعني خوفي هذا إلى الرجوع إلى المدرسة".

رغم كون "ليز" بلا مأوى، إلا أنها عكفت على دروسها؛ فكانت تذهب للمدرسة في الصباح وتلقى دروساً مسائية وهصول يوم السبت أيضاً. كانت تستذكر دروسها في أي مكان تتخيله - في أروقة المدرسة أو تحت السلالم أو في محطات الأنفاق. وبعد عامين تخرجت من المدرسة الثانوية.

ثم تقدمت للحصول على منحة دراسية بالجامعة تحت رعاية جريدة "نيويورك تايمز" وقد تأثرت لجنة الالتحاق كثيراً بقصة "ليز" غير العادية ومنحتها واحدة من ست منح وتم قبولها بجامعة هارفارد. ومنذ ذلك الوقت، كتبت "ليز" كتاباً حول تجاربها في الحياة وأسمتها "نهاية الظلام"، وشاركت في إخراج فيلم لقناة "لايف تايم تليفزيون" بعنوان مشردة في جامعة هارفارد

أرى - من وجهة نظري - أن أكثر الأجزاء إشارة في هذه القصة بأكملها هو كيفية تعامل "ليز" مع والديها طوال المحنة. إن يلومها أحد لو كرهتهما وأبغضتهما، ولكنها أبدت حبها لهما في المقابل. وعندما سئلت "ليز" عن سبب اعتنائها الآن بوالدها بعدما أهملها لسنوات، كانت إجابتها: "الحب هو الإجابة".

تقول "ليز": "لست غاضبة من والدي، فقد اهتموا لأمرى وأنا بادلتهم الحب. كانا مدمنين قبل مولدي ومولدي أختي، كان عليهما ألا ينجبا أطفالاً، ولكنهما أنجبا. أنا ممتنة لهما. فقد علماني أشياء -





لقد رسما لي الطريق الذي ينبغي علي أن أتخذه. ولكنني مازلت أحمل بعض الذكريات السعيدة، أتذكر أمي وهي تدخل حجرتي في المساء وتطمئن علي وأنا نائمة وتتاكد من غطائي. مازلت أتذكر مناغاتها لي. لو كانت تستطيع سماعي الآن، فإنني أقول لها، لا تقلقي علي يا أمي. ساكون بخير وشكراً لك على كل شيء أحبك يا أمي.

## كسر الحلقة النمطية

ما من أحد منا يختار مستقبله. فهناك طفل ينشأ ليجد نفسه في منزله بين من يحبونه ويجد من حوله يعاملونه كأنسان له مشاعر وأحاسيس، بينما هناك طفل آخر يشب ليجد نفسه في منزل يتعرض للإيذاء ويشعر أنه لا قيمة له في الحياة.

إن كنت من النوع الثاني، ربما تسأل نفسك، "ماذا جنيت لأستحق ذلك؟" حسناً. أنت لم تفعل شيئاً لتستحق ذلك، فما يحدث ليس خطأك.

ولكن بمقدورك القيام بشيء حيال ذلك. كيف؟

عن طريق كسر الحلقة النمطية؛ إن كان والداك فوضويين وكان والداهما فوضويين أيضاً، فيمقدورك كسر الحلقة النمطية عن طريق تجنب الأنماط والنماذج السلبية في حياتك الخاصة، ومن خلال نقل عادات حميدة إلى أطفالك أنت يوماً ما.

ربما تكون في أسرة منغمسة في إدمان المخدرات أو العنف أو الانتهاك أو التحرش أو الإهمال. وربما يكون الأمر قد تنقل عبر أجيال في أسرتك. ولكن بمقدورك أن توقف نقل هذه الممارسات إلى أبنائك. يمكنك السمو فوق ما حدث في طفولتك. لعل هذا هو سبب نشأتك في هذه الأسرة، لمعالجة المرض المستشري فيها وتنقيتها من التلوث الهائلة فيه وأن تكون الشخص المتوازن في الأسرة وأن تكون المثل الأعلى الذي ينظر إليه أفراد أسرتك. إن كنت قد تعرضت للإيذاء، فلتورث لأبنائك الحب؛ إن كنت ضحية للإهمال، فاعتن بأبنائك عناية فائقة؛ إن كنت قد نشأت في منزل يسوده العراك والخصام – فكن رب أسرة تنعم بالسكينة والسلام. بمقدورك تغيير كل شيء إلى الصحيح.

نشأ "جيسي" في منزل يعج بالعنف، ولكنه الآن يمضي قدماً في طريقه بنجاح لكسر الحلقة النمطية،

عندما كنت طفلاً صغيراً، أدمنت أمي الكحوليات، كثيراً ما كانت تتساقط في السيارة وتدخل المنزل وتصاب بإغماءة. كنت على وعي كامل بأن أبي وأمي لا يستطيعان حل مشكلتهما دون عنف. أتذكر جيداً أمي جاثية على ركبتيها بعد ما لكمها والذي بكل قوته. وأتذكر جيداً والدتي وهي تبكي وتزف، وهي تقول لوالدي: "لا تدع جيسي يرا ما يحدث، أرجوك".

انفصل والداي وأنا لا أزال صغيراً ولأن أمي مدمنة كحوليات حصل أبي على حق رعايتي أو "امتلكني" كما كان يحب أن يقول. وكان يضربني باستمرار في هذه السنوات.

وفي آخر صيف قضيته في منزل والدي، كان يجبرني على العمل الشاق والحفر وحمل الصخور والكتل الأسمنتية لما يقرب من ١٦ ساعة يومياً. وفي أحد الأيام أقيت بالجاروف أرضاً وقلت له إنني أحتاج إلى راحة فما كان منه إلا أن لكمني وطرحني أرضاً؛ ثم اعتلاني وأخذ يضربني ضرباً مبرحاً. واتصلت بالشرطة في المساء لتجديتي.

ما إن بلغت السادسة عشرة، حتى اصطحبت والدي إلى المحكمة حتى أتمكن من العودة إلى أمي. كنت متأكداً أنها لا

تزال مدمنة للكحوليات، ولكنها أخفت الأمر حتى تحصل على حق رعايتي. اعتادت أُمي على محاولة الإقلاع عن الشراب، ولكن محاولتها لم تدم أكثر من ستة أشهر. فعندما تكون مخمورة، لا تقوم سوى بالرقود على الفراش عدة أيام، غير قادرة على الحركة. وعندما تكون على هذه الحالة فإنها لا تعبأ بأى شيء من حولها، حتى بي أنا ابنها. لم أجد أحداً ليقول لى: "أحسنت" وما كان هناك من يدعمنى. لم أهتم بالمدرسة أو بالعمل أو بالحياة نفسها، فكنت أتعثر وأفضل فى كل ما أقدم عليه. كنت مثيراً للشفقة وكنت على وشك الانتحار ذات مرة.

وفى نهاية الصف العاشر، بلغت أُمي مبلغها من إدمان الكحوليات وعلم أبى بذلك فلجأ إلى المحكمة واضطرتت إلى العودة للعيش معه مرة أخرى، وهو الأمر الذى جعلنى أصاب بالذعر.

ولحسن حظى تزوج أبى بسيدة جديدة بالاحترام والتى اهتمت بشأن ما ألقىه من إخفاقات فى حياتى وعنيت لأمرى. كما أعطتنى كتاباً يتناول كيفية مساعدة المرء لنفسه وهو الأمر الذى دفعنى للأمام بحق. بدأت حياتى على الفور فى التغيير للأفضل.

كان على تكوين صداقات جديدة لأنى ارتأيت أن أصدقائى القدامى لم يكونوا ذوى تأثير جيد على. وفى النهاية توقفت عن الخروج معهم لأنى أدركت أنهم كانوا سيقودوننى إلى طريق المخدرات. ولقد بادرت بالذهاب إلى استشارى المدرسة وحصلت على مساعدة فى المدرسة. ولأول مرة فى حياتى. كانت لدى الرغبة والدافعية لإكمال دراستى الثانوية بدلاً من التسرب من المدرسة كما فعل أصدقائى. ساعدنى استشارى المدرسة على الالتحاق بالجامعة.

بدأت أدرك أننى إذا واصلت المذاكرة بجد واصطبرت عليها، فستتغير الأمور إلى الأفضل. كنت أردد الجملة السابقة مرات ومرات. ولأول مرة فى حياتى، كان لدى أمل فى المستقبل.

أهدافى الآن فى الحياة هى الاستذكار بجد وإكمال دراستى الجامعية والحصول على وظيفة مرموقة تدر دخلاً يكفى لإعالة أسرة. وما رغبت فى شى أكثر من أن يشعر أطفالى بالأمان والدعم حيث يكون بادياً أمامهم حب والدمهم لهم.

## أصحاب التأثير النول

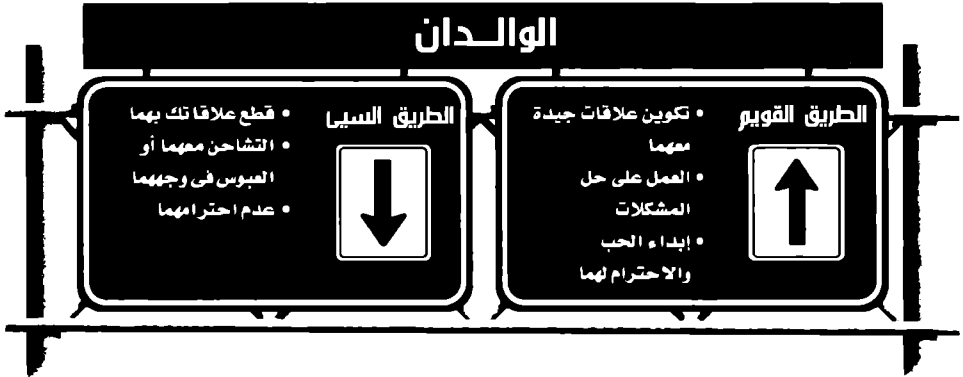
ثمة كثير من الأفكار المغلوطة حول المراهقين، واحدى هذه الأفكار هى أن المراهقين لا يحبون آباءهم. هذا ليس صحيحاً. فأغلب المراهقين يحبون آباءهم ويريدون أن يتواصلوا معهم، ويتمنون لو تمكنوا من قضاء وقت أطول معهم. فى الواقع، أنت تصنف والديك كأصحاب التأثير الأول فى حياتك وقبل أصدقائك أو وسائل الإعلام أو نجوم السينما والروايات أو أى أحد آخر.

وستجد أن "تايينا" مثال حى على ما تحدثت بشأنه، فهى تقول، "أسرتى ليست مثالية، ولكننا قريبون من بعضنا. أتحدث لوالدى حول أغلب أمورى، رغم أننى لا أقول لهما كل شىء. نتناول عشاءنا معاً فى المساء. أحياناً ما نتعارك ولكن نتصالح فى النهاية. نادراً ما أمكث لدى صديقاتى؛ حيث أشعر براحة أكبر بمنزلى. يأتى أصدقائى للجلوس معى؛ لأن والدى يشعرانهم كأنهم فى منزلهم. فدائماً ما ترحب أسرتى بكل الأشخاص".

ثمة كثير من الأمور المسلية التى يمكنك القيام بها مع والديك؛ يمكنكم ممارسة التصوير على الأهداف أو الذهاب لمشاهدة مباراة بيسبول أو حضور حفل موسيقى أو إقامة مخيم أو التنزه سيراً أو الصيد أو تناول الطعام بأحد المطاعم أو خبز الكعك المحلى أو تأمل النجوم أو الارتحال يوم العطلة أو متابعة برنامجكم المفضل أو الاستماع للموسيقى. وحتى إن كان هناك أمر واحد فقط مشترك بينكم، فاستغله كما فعلت "نيكول".

أتذكر أنني تعاركت كثيراً مع والدي. ولقد بدا الأمر لي كما لو أننا لن نتصالح أبداً. ولكن كان هناك شأن مشترك بيننا: هو حبنا للمسرح ولقد أحببت كلتانا المسرحيات الهندية والموسيقية. واعادت والدي شراء تذكار لنا مرة أو مرتين شهرياً للذهاب للمسرح. وعادة ما كنا نتناول العشاء معاً قبل ذهابنا للمسرح وكانت تتاح لنا فرصة الحديث وحدنا. أتذكر أنني كنت دوماً في حالة مزاجية جيدة في تلك الأمسيات وكانت تواتني القدرة على التحدث بصراحة أمام والدي وإخبارها بشأن المدرسة وأصدقائي والأمور التي أقوم بها. ولقد اعتدنا الإنصات فقط في هذه الأمسيات، ومن هذا المنطلق بدأنا في التواصل. والآن عندما أسترجع ما حدث أزعم أن والدي مهدت الطريق لهذه الفرصة عن عمد.

أعتقد أنك الآن أدركت أنه ليس بمقدورك اختيار والديك. آسف لأقول لك، أنت مرتبط بهما طيلة حياتك، ولهذا السبب فإن ما تصل إليه حياال الشعور الناشئ بينك وبينهما هو أحد أهم ستة قرارات في حياتك. والآن، ما الذي سيتول إليه الأمر؟ هل ستبدي لهما احترامك أم ازدراءك؟ هل ستترسى أسس العلاقة بينكم أم ستتر منها؟ هل ستتحدث معهما عن تفاصيل مشكلاتك أم ستتعارك معهما بشأنها؟



أعتقد أنه يستحسن بك أن تسلك الطريق القويم، رغم صعوبته في بعض الأحيان. إن لم تكن هناك أية علاقة بينك وبين والديك، فاشرع في بنائها وإجراء عمليات إبداع اليوم، ولا يشغلك مقدار هذه العمليات. قل لهما، "من فضلك" و"شكراً لك" و"أحبك" و"كيف يمكنني مساعدتك؟" كثيراً من وقت لآخر، عليك ابتلاع كبريائك وطاعة أوامر والديك وإن لم تكن معقولة. فبعد مرور عشر سنوات من الآن. ستكون سعيداً بما أقدمت عليه إن كانت هناك علاقة رائعة بينك وبين والدك والدتك. لذا، لا تقطع علاقتك بوالديك. كما تتمنى ألا يقطعا علاقتكما بك أبداً.

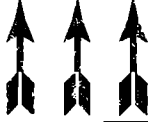
### عوامل جذب انتباه قادهة

كل ما أردت أن تعرفه عن العلاقات العاطفية ستجده في الفصل القادم. لا تريد أن يفوتك، أليس كذلك؟



# الخطوات العشر الميسرة

١. في الفراغات التالية، اكتب ثلاث عمليات إبداع كبرى بمقدورك القيام بها في حساب الثقة الخاص بك لدى والديك.



## عمليات الإبداع الضخمة



٢. نظف حجرتك لتكون على نحو لم تكن عليه من قبل، ثم أحضر والدتك ودعها تغمض عينيها ثم أرها المفاجأة.

٣. اليوم، استخدم كل التعبيرات السحرية الأربعة مرة واحدة على الأقل مع والدك أو والدتك:

من فضلك شكراً لك أحبك كيف يهكننى وساعدتك؟



٤. هل هناك أمر ما تتجادل مع والديك بشأنه باستمرار؟ إن كان كذلك، فتوجه إليهما وقل لهما: "ساعداني على فهم وجهة نظركما". ثم أنصت لهما. ردد ما يقولانه وما يشيران به بأسلوبك الخاص حتى يشعرا أنك فهمتهما.

٥. ما هو الأمر الذي تفضل الإقدام عليه مع والدك أو والدتك؟ مشاهدة فيلم؟ أم التنزه بالسيارة يوم العطلة؟ أم تناول الطعام خارج المنزل؟ خططوا للقيام بهذا الأمر معاً مرة أخرى قريباً.  
أفضل أن أقوم مع والدي ووالدتي ب.....



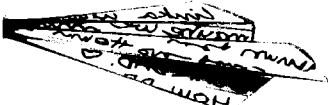
٦. دع والديك ليكونا جزءاً من حياتك. في هذا الأسبوع تحدث معهما بصراحة وقل لهما ما يدور في رأسك بصدق.

٧. إن لم يكن للحب متسع كبير في منزلكم فاقترح تخصيص أسبوع للأسرة فقط. حدد أسبوعاً واحدة كل أسبوع لتشارك مع والديك في أمر مبهج.

٨. إن لم تكن ترى أحد والديك كثيراً، فاكتب له أو لها خطاباً مختصراً تعبر فيه عن حبك له أو لها.

٩. ضع على هاتفك المحمول أغنية تذكرك بأن تعامل والديك بالحسنى عندما يتصلان بك، مثل أغنية Shower the people لـ James Taylor.

١٠. إن كان والداك مدمنين للكحوليات أو المخدرات، أو كنت تتعرض للإيذاء على يد أسرتك، فسارع بالبحث عن مساعدة! لا تنتظروا! اقرأ بعناية جهات المساعدة الموجودة في القسم الخاص بالاستشارات.

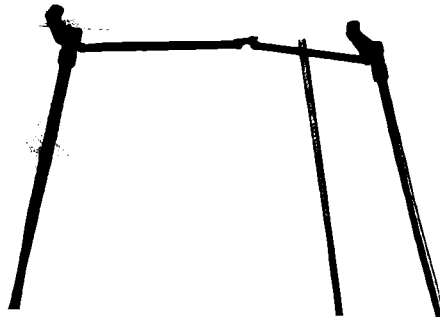




# العلاقات العاطفية



إلى هذا الموضوع؟



# الأمور العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها  
حول العلاقات العاطفية...

## قائمة بمصانح الأقران

١٠. لا تستسلمي أبداً مهما حدث لمن يقول لك، "إن كنت تحبينني حقاً يمكنك..." فإن كان هذا الشخص يحبك حقاً فلن يستفك.  
"لوجان كينديل"، ١٩ عاماً  
بوكا تيلو، إداهو
٩. لا يقاس الحب بعدد الفتيات اللاتي عرفتهن ولا بعدد الفتيات اللاتي أقيمت مهن علاقات محرمة. فهي ليست مسابقة.  
"ميت فوجيد"، ١٩ عاماً  
كوبينهاجين، الدانمارك
٨. أحكم السيطرة على علاقاتك العاطفية.  
"هو يونج لي"، ١٥ عاماً  
مونج نام - سي، كوريا
٧. لا ينبغي عليك أن تفرم بفتاة قبل أن تعرفها جيداً، فربما تجد مفاجأة غير سارة.  
"جينيفر هاستي"، ١٩ عاماً  
جولان، اسكتلندا
٦. لا تتخذ أي قرار إن ساورتك الشكوك.  
"باسا نجاف"، ١٦ عاماً  
يوفي إس، مانقوليا
٥. كن على وعي بأن ما تقدم عليه لن يؤثر عليك وحدك، بل على أسرتك أيضاً.  
"تاكو وادا"، ١٩ عاماً  
اكتيا بريفيكتورى، اليابان
٤. رافق من هي سنك.  
"جانيت"، ١٧ عاماً  
لونج بيتش، كاليفورنيا
٣. لا تظن أن حياتك انتهت لأن صديقك المقرب قد هجرك أو أن صديقك المقربة قد هجرتك.  
"صوفيا إيا كايو"، ١٨ عاماً  
ماناجوا، نيكاراغوا
٢. لا تتخطف في العلاقات الحميمة المحرمة حتى تتزوج؛ ولن تندم على هذا.  
"نيك أدامز"، ١٦ عاماً  
مانشيسستير، فيرجينيا
١. أحياناً ما تكون العلاقات العاطفية عسيرة. مهلاً! إنها عسيرة دائماً.  
"راشيل تيرنر"، ١٧ عاماً  
برول، نيو جيرسي



الصدقات ليست بالنهر السهل، فهي كالوظيفة كاولة الدوام،  
وينبغي علينا أن نتعامل معها على هذا الأساس. إن رغبت خطيبتك  
- أو رغبت خطيبك - في تركك، فعليها أن تخطرك قبلها بأسبوعين.  
وينبغي أن تكون هناك وكفاةً لنهاية الخدوة. وقبل أن تتركها بيوم،  
عليك أن تجد لك علاقة عاطفية بديلة.

- بوب إتينجار، كاتب

إليك بعضاً من أروع المقطعات التي تصلح في كل العصور، مأخوذة من روايات السينما،

"الحب هو ألا تضطري أبداً إليّ قول أنا أسفة".

"جيني كافيليري" (على ماكجرو) في فيلم *Love Story*

"عانقني كما لو كنت ترائس لآخر مرة".

"إلسا لاسلو" (إنجريد بيرجمان) في فيلم *Casablanca*

"أنا أحبك أيضاً".

"سام" (باتريك سوايز) ردأ على "سولي" (ديمي مور) التي قالت له "أحبك" في فيلم *Ghost*

"هل أحبك لأنك فاتنة الجمال، أم أنت فاتنة لأنني أحبك؟ هل أنت نتاج تخيل عاشق ولهان أم  
أنت حقاً باهرة الجمال؟".

"برينس تشارمينج" لـ "سندريلا" في فيلم *Sandriella*

"أنا مجرد فتاة تغف أمام فتى طالبةً منه أن يحبها".

"أنا سكوت" (جوليا روبرتس) في فيلم *Notting Hill*

"لم أتمن في حياتي سوى أن أقابل فتاة لطيفة ودودة، أعجب بها وتعجب بي دون نفور، ثم  
أطلبها للزواج وتوافق بعد دلال. ونستقر ونكون أسرة سعيدة. لقد نجح والدي في ذلك - رغم  
طلقهما وما إلي ذلك".

"توم" (جيمس فليت) في فيلم *Four Weddings and a Funeral*

"أغلق فاك يا حبيبي ولا تكثر من أحاديث الغرام، لقد ملكت قلبي من أول كلمة قلتها لي".

"دوروثي" (رينيه زيلويجر) ردأ على قول "جيرى" (توم كروز) لها: "أحبك، أنت تكملين ما لدي من

نقصان" في فيلم *Jerry Maguire*

كلنا رومانسيون بالفطرة، لذا - إن كنت مثل أغلب المراهقين - فقد بدأت الكتاب من هذا الفصل  
مباشرة. فكل شخص يريد أن يعرف كل شيء حول الحب والغرام، والعلاقات العاطفية. مرحباً بك في  
عالم الدراما! ستجد هنا الفرصة والصراحة. استعد وترقب. من بين كل القرارات التي ستخذها في  
مرحلة المراهقة هذا هو أكثر القرارات أهمية. لماذا؟ لأن اختيارك هنا ستكون له تبعات كبرى، ليس  
عليك فقط ولكن على كثيرين غيرك. ومرة أخرى، هناك طريق قوي وطريق خاطئ. يمكنك أن تسلك  
الطريق المستقيم عن طريق إقامة علاقات ذكية والتعامل مع مسألة العلاقة الحميمة كأمر خطير،  
والانتظار حتى العثور على الحب الحقيقي الصادق المخلص. أو بمقدورك انتقاء الطريق الخاطئ عن  
طريق العلاقات المشبوهة والتعامل مع مسألة العلاقة الحميمة كلعبة، والمبت والمربدة كما لو كان



آخر أيام حياتك غداً. الخبر السار لك هو أن بمقدورك النظر خلال أحد الطريقتين مسبقاً وأن تتعلم وتستوعب نجاحات وسقطات الذين سلكوا الطريقتين من قبل.

سألت نفسي كثيراً، هل ينبغي على أن أكتب هذا الفصل لأنها قضية شديدة الحساسية، وخاصة الجزء المتعلق منها بالعلاقة الحميمة؟ فمن ناحية، لا أريد أن أهمل أو أتفاضى عن مسألة غاية في الحساسية، كما أود أن أكون أميناً للغاية في كلامي وأقدم لكم كل الحقائق. سأبذل قصارى جهدي حتى أحقق التوازن السليم. وبالطبع فإن أفضل مصدر تحصل منه على معلومات عن العلاقات العاطفية هو والدك. وأنا هنا لا أتخذ موقف الناصح أو ارتدى عباءة رجل الدين، بل إنني شخص يحاول إكمال دور الوالدين فحسب. وتوجهي نحو مسألة العلاقة الحميمة ليس موقفاً دينياً أو سياسياً؛ وإنما هو موقف عملي يستند إلى حقائق واقعية تنطبق على كل المراهقين في كل زمان ومكان.

## استبيان العلاقات العاطفية



سيقدم لك الاستبيان البسيط بعض المعلومات حول كيفية تعاملك مع هذه المسألة. اجمع الدرجات التي ستحصل عليها. وسوف ترى مدلولها،

نعم	كلا البتة	ضع دائرة حول اختيارك			
٥	٤	٣	٢	١	١. أنتقي بعناية من أخرج معهم ولا أواعد أي فتاة فحسب.
٥	٤	٣	٢	١	٢. قررت مسبقاً ما الذي سأفعله وما لن أفعله فيما يتعلق بموضوع المواعدة.
٥	٤	٣	٢	١	٣. علاقتي مع الجنس الآخر مبنية على الصداقة الحقيقية، وليس الجانب البدني فحسب.
٥	٤	٣	٢	١	٤. أشعر بالرضا عن القرارات التي أتخذها حيال العلاقات العاطفية.
٥	٤	٣	٢	١	٥. علاقتي الرومانسية لا تشوبها شائبة.
٥	٤	٣	٢	١	٦. عندي معلومات كاملة عن الأمراض التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي والحمل ومخاطر العلاقة الحميمة.
٥	٤	٣	٢	١	٧. لم أضع خطيبي أو خطيبتى في بؤرة حياتي.
٥	٤	٣	٢	١	٨. لدى الشجاعة لأقول "لا" للأشياء التي لا أريغب فيها.
٥	٤	٣	٢	١	٩. أحترم جسدي الذي هو نعمة من الخالق.
٥	٤	٣	٢	١	١٠. سأنتظر حتى أتزوج لأمارس العلاقة الحميمة.





اجمع الدرجات التي أحرزتها وسوف ترى كيفية رؤيتك لهذه المسألة،

أنت تسير في الطريق القويم، فواظب عليه !



أنت تترنح ما بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، اتجه صوب الطريق القويم !



أنت تسير في الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل باهتمام وعناية.



ينقسم هذا الفصل إلى ثلاثة أقسام؛ يشمل القسم الأول شيئاً حول مسألة المواعدة التي نهون من أمرها، وقد أطلقت عليه المواعدة بذكاء وعبء. ثم يليه قسم يتناول المزاعم الأربعة الخاطئة حول العلاقة الحميمة. ألا تثير هذه المزاعم فضولك لمعرفةتها؟ وأخيراً، سنتلقى نظرة على معنى الحب الحقيقي في قسم الحب ينتظر. وإليك قسم...

## المواعدة بذكاء وعبء

**المواعدة بذكاء:** المواعدة الناجحة؛ انتقاء الشخص الذي ستواضعه؛ والخروج والترفيه؛ والثبات عبر ما تحويه العلاقات العاطفية من انتصارات وانكسارات طبيعية.

**المواعدة دون وعي:** الفشل في المواعدة؛ مواعدة أي شخص دون جاذبية؛ ووضع خطيبك أو خطيبتك في بؤرة حياتك؛ والانخراط في علاقات تدمي قلبك باستمرار؛ والإقدام على ما يقدم عليه الآخرون ظاهرياً.

**المواعدة.** الكلمة وحدها تجمع بين كل أنواع المشاعر - حلوها ومرها. فكل منا دائماً يتحدث ويفكر ويقرأ ويأمل ويقلق بشأن المواعدة.

وكلمة المواعدة وحدها أعنى بها العملية التي يتعرف فيها الفتیان والفتيات على بعضهم. لا تنزعج دون داع في استخدامي لكلمة "مواعدة"، يمكنني استخدام كلمات مثل، خروج الفتیان والفتيات أو مقابلات الفتیان والفتيات. وجداك يطلقان على هذا الأمر "المغازلة"، وجداهما يطلقان عليه مسمى آخر.

وهي موضوع المواعدة، يتم تصنيف الجميع في واحد من ستة معسكرات. وأحياناً ما تجد شخصاً يترنح ما بين معسكرين منها. اختر المعسكر الذي تشعر بانتماذك له،

**معسكر أتهنى أن أواعد:** أنت لا تواعد لكنك تمنى لو

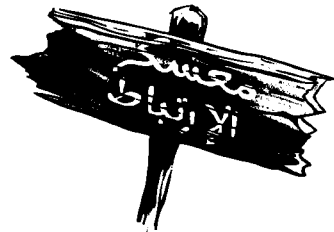
كنت قد واعدت.

**معسكر من لا يعبأ بذلك:** أنت لا تواعد ولا تعبأ بأمر

المواعدة.

**معسكر يا لهم من أصرام!** أنت تستمتع بالمواعدة

وتتعجب لأمر من لا يواعد.



**وعسکر النجدة!**: أنت متورط في علاقة عاطفية قاسية لا تستطيع الإفلات منها.

**وعسکر لن أواعد مرة أخرى:** انخرطت في علاقة عاطفية حطمت فؤادك، ولا ترغب في إقامة علاقة عاطفية مرة أخرى.

**وعسکر تضييع الوقت:** أنت لا تواعد بمعنى الكلمة، فقط تتسكع في الخارج. فأنت تنظر للمواعدة كأمر عفا عليه الدهر.

**وعسکر الفضوليين:** مازلت صغيراً على المواعدة، ولكن الموضوع يثير فضولك.

بغض النظر عن موقعك من التصنيف، فبمقدورك المواعدة بذكاء عن طريق اتباع الخطوات الموجودة بهذا القسم. دعنا نبدأ بالإجابة عن بعض الأسئلة المطروحة على الساحة.

## ٦ أسئلة جاهزة خاصة بالمواعدة

### ١. ما الذي ينبغي عليّ أن أتوقعه؟

توقع الكثير من الأحداث. فالمواعدة أمر معقد وعاطفي، مليء

بِالأُمور المبهجة والمحزنة. كانت مشاهدة إخوتي وأخواتي وهم

يواعدون دون وعي كمشاهدة مسلسل تليفزيوني. فأختي

الكبرى - "سينثيا" - تقع في تجارب عاطفية باستمرار،

ولديها العديد من الأصدقاء الفتيان، "مارك" ضخم

الجنّة و"ستيف" الطالب المجتهد و"فيك" العفيف

و"كاستيلانو" الإيطالي و"لينون" المخمور و"جاك"

الملائكي. وعلقت "سينثيا" صورة "جاك" بالحجم

الطبيعي في حجرتها. يا لها من فتاة غريبة الأطوار.

ولقد اعتدت أنا وأخي التسلل إلى حجرة نومها وقراءة مذكراتها اليومية. ولن أنسى أبداً الكلمات التي

سطرتها بأحرف كبيرة، "أحب أن أقبل أصدقائي الفتيان" وكطفلة صغيرة، صدمت لمعرفة أن أختي

تمادت في علاقاتها. يا له من شيء مقزز! ثم كان أخي الأكبر "ستيفن" - والذي أضفه بالفيرة العمياء -

وقع أخي في حب فتاة تدعى "فيكي". وذات ليلة جعلني "ستيفن" أختبئ معه وراء بعض الشجيرات بالقرب

من منزلها - مثل الجواسيس - ليرى ما إن كان صديق "فيكي" سيقدم على أمر ما وهو يودعها.

ولا أنسى أختي الصغرى - "كولين" - الأميرة المتوجة على عرش المواعدة وأحداثها الدرامية.

فتارة تكون في قمة السعادة وتارة أخرى غاضبة من فتى. ولكن يرهقني مجرد التفكير في هذا الأمر.

إن المواعدة أمر درامي حقاً.

توقع التقلب وصعوبة الإرضاء والتردد. دعنا نواجه الأمر، عندما يتعلق الأمر بالعواطف،

تجد المراهقين مترددين ومتقلبين وصعبي الإرضاء وشديدي العناية بالتفاصيل وسريعي الاهتياج

ويصعب توقع ردود أفعالهم. هذه أمور طبيعية. فأنت مازلت صغيراً وغير متأكد مما تريد. لذا لديك

الحق في التصرف على هذا النحو إلى حد ما.

عندما كنت مراهقاً، كنت شديد التقلب العاطفي؛ كنت أحب فتاة مختلفة كل أسبوع. كنت أنجذب

لأبسط الأشياء، كالطريقة التي تقلب بها الفتاة شعرها في الهواء، كما كنت ألتهج وراء أعني الأشياء





مثلما توقفت عند الإعجاب بهذه الفتاة لانزعاجي بارتدادها "تى-شيرت" طوال الوقت. لم أحاول جرح أى فتاة. لم أكن نضجت حينها، ولم أكن أعرف كيف أعبر عن مشاعري للآخرين، شانى شأن كثير من الفتيان المراهقين. ولكم يعجبني وصف الممثل الكوميدي "كونان أوبريان".

## "أظهرت دراسة نشرتها جيدة (واشنطن بوست) أن لدى السيدات مهارات لفظية أفضل من هيلتها لدى الرجال. وهي أردت سوى أن أقول لواضعي الدراسة: "ههلاً!!"

لا تختلف الفتيات عن الفتيان كثيراً. وينطبق هذا الكلام على "كريستي" - طالبة العام النهائي بالمدرسة الثانوية،

تسبب لى مسألة مواعدة الفتيان ضغوطاً رهيبية، أنا على علاقة عاطفية منذ ما يقرب من تسعة أشهر وأريد صديقاً غيره. فأحياناً ما يفضب عندما أخرج مع صديقاتي ونذهب للحفلات. وتصرفاته هذه تهدم علاقتنا وأفكر فى الانفصال عنه. وفوق كل هذا لدى صديق آخر، ولكن، لا مجال للخروج معه. لا أعرف كيف أتعامل مع كل هذه الأمور.

"كريستي" غير متأكدة ومتردددة بشأن من تحبه. ولربما يشعر صديقها بنضس الشعور. فكل شخص يعبث بمشاعر الآخرين إلى حد ما. أترى الآن لم لا يتبغى عليك أن تأخذ موضوع العلاقات العاطفية على محمل الجد وأنت لا تزال صغيراً؟ والآن حان وقت تفحص ومعرفة الكثير من الأشخاص لتكون لديك الحرية لتغيير آرائك.



"هل معى الخط الساخن إم إف . ٩٩٦ فى المرة القادمة  
التي تختبرون فيها نظام إذاعة الطوارئ، أود أن أهديه  
إلى خطيبي لأن علاقتنا أصبحت كارثية!"

توقع أن توقع نفسك فى أخطاء غبية. إن كنت مثل غالبية المراهقين، فسترتكب أخطاءً غبية من حين لآخر، ومن الأخطاء الفادحة الشائعة فى العلاقات العاطفية،

- قول شيء غلبى بحق مثل: "قولى لى اسمك مرة أخرى من فضلك".
- أن تدوب **فجلاً** لدرجة تصعب عليك الاستمرار فى الحديث.



- أن تتعامل **ببرود** مع صديقتك عندما لا تقصد ذلك.
- أن **تقود** صديقتك إلى الاقتناع بحبك لها بينما أنت لا تحبها.
- **إخراج ريج** (صدقتي! هذا يحدث)

### وقد كتب لنا "مايكل" ما يلي،

كنت عاتدا لموطنى لتوى ومرتقبا لأول علاقة عاطفية لى. دعا صديقى "ستيف" أنا و"لورى" للخروج معه. واخترت أنا فتاة فاتنة تدعى "كاتلين". اعتدنا فى مدرستنا على التقابل، لذا تجمع العديد منا على حافة الوادى فى الظهيرة، وقمنا بشئ التناقض وتحميص الخطمى. وزاولنا بعض الألعاب. لاحظت أن "ستيف" أخذ يحوم حول "كاتلين". ويعزف على مسامعها كلامه. بدا واضحا أن "ستيف" مهتم بالفتاة التى أواعدها أكثر من اهتمامه بفتاته. وجلس معى إلى المائدة بالقرب منها. وبينهما جلست فتاته وحيدة.

أغضبنى هذا. ولكن حيث إن هذا هو أول لقاء لى مع فتاتى. لم أدر ماذا أفعل. فلم أقل أى شئ. ولاحظت أن "لورى" - صديقة "ستيف" - كانت تشعر بغياء موقفها ولم تدر ماذا تعمل مثلى. كان الأمر مؤرقا لنا جميعا. ولم يبدا على "ستيف" أنه لاحظ ذلك.

وفى اليوم التالى، كان "ستيف" فى حالة مزاجية سيئة بحق. وعندما سألته عن السبب، قال لى إنه تعرض للتوبيخ لتوه على يد أصدقاء "لورى" الذين وصفوه بالمففل. انتاب "لورى" شعور سين لدرجة أنها لم ترغب فى الخروج للعشاء مع "ستيف" أو الرقص معه. لم يدرك أن محاولته الإيتاع بـ "كاتلين" كانت واضحة جدا. وأدرك أنه صنع من نفسه أضحوكة. وشعر بشعور غريبة فى السوء لأنه سبب إيذاء لـ "لورى". والأكثر فكاها من ذلك. كلمته صديقتة خمسة وسبعين دولارا، دون أن يحصل على شئ سوى السمعة السيئة.

يمكن أن يتكرر ما حدث لـ "ستيف" معك أنت يوما ما. فأحيانا ما تكون نتيجة بعض العلاقات العاطفية كريهة وبغيفية. ولكن لا بأس، فلنتعلم مما حدث. فالمواعدة ستعلمك مهارات التواصل والتأقلم التى ستحتاج إليها فى الحياة الواقعية. فعلى سبيل المثال،

- هل تذوب خجلا لدرجة تضايق الطرف الآخر الذى يضطر إلى تولى زمام الحوار بينكما؟
- هل تضحك وتختلق مواقف مرحة على حساب فتاتك عندما تحاول أن تكون مرحا؟
- هل تبدى فجأة أمام من تواعد أنك سليلب اللسان أو شخص يسخر من الآخرين؟
- هل تمتلك المهارات الإجتماعية التى تمكنك من الالتقاء بالفتاتى من تواعد وتجنب عن أسئلتها حتى يعجبا بك؟
- هل تهتم بدروس والديك حول آداب التصرف، مثل كيفية تناول شريحة اللحم دون رفعها من الطبق، وعدم الحديث وأنت تمضغ الطعام؟
- هل تعرف كيف ترقص وكيف تطلب الطعام بشكل مهذب وأنت فى المطعم وكيفية التخطيط لأمسية رائعة لا تتضمن أفاعيل محرمة وكيفية اتخاذ القرارات حين تتأزم الأمور؟
- إن حدث ما يسوء خلال لقاءك مع من تواعد، فهل تستطيع معالجة الموقف أم ستفقد رباطة جأشك؟



إن كنت تعاني من أى من هذه المشكلات السابقة، فلتصبر واستمر فى علاقتك العاطفية. فستساعد هذه العلاقة على التخلص من هذه المشكلات.



## ٢. كيف أختار الشخص الذى سأخرج معه؟

عندما تختار الشخص الذى ستواعده، فما أول شيء سيجذب انتباهك فى هذا الشخص؟ شخصيته؟ ولكن صرحاء مع أنفسنا. أول ما تبحث عنه هو المظهر. هذا أمر خارج عن إرادتك، فالبدائية هى انجذابك نحو شخص ما، ولكن ثمة أشياء أخرى كثيرة فى هذا الشخص غير المظهر.

صديقتى وزميلتى "ديوريل برايس" تحاضر حول مسألة المواعدة بذكاء حيث تقارن بين المواعدة وانتقاء سيارة. هل ذهبت من قبل مع أحد الأشخاص - أحد والديك أو صديقك - لشراء سيارة؟ هل دلف إلى مكان السيارات وانتظر قدوم مسئول المبيعات ليختار له سيارة؟ كلا البتة! فعادة ما سيبحث جيداً قبل شرائه للسيارة وسيكون قائمة ذهنية بما يريده وما يستطيع الاستغناء عنه. فقد يقرر أنه يرغب فى سيارة ذات تصميم ولون رائعين ويعتمد عليها، فهذه أولوياته فى السيارة. ويمكن الاستغناء عن السقف المنزلق وخاصة توفير الوقود وشهادة الضمان.

ويتبع الأذكىاء عند المواعدة نفس الخطوات العقلية حين اختيارهم لمن سيواعده. فهم لا ينظرون فحسب ويتركون الأمر يحدث تلقائياً. فهم لا ينتظرون قائمة بالسمات والمواصفات الشخصية التى يرغبون فيها، كما أن لديهم قائمة بالأشياء التى سيستغنون عنها. لذا فما هى الأشياء التى يجب عليك التمتع بها؟ هل يجب أن تكون وسيماً أو تكونى باهرة الجمال؟ هل يجب أن يكون من ستواعده شخصاً لطيفاً؟ مرحاً؟ ذكياً؟ حصيماً؟ محباً للأطفال؟ يعجب به والداك؟ متديناً؟ هل ترغب فى شخص يخرج أفضل ما فىك؟

ما الذى بمقدورك الاستغناء عنه؟ وماذا سيكون الحال إن لم يكن من تواعد مشهوراً أو يرقص جيداً أو لا يملك سيارة؟ هل يمكنك الاستغناء عن هذه الأمور؟ ماذا إن كان ذا سمعة سيئة أو يتعاطى المخدرات؟ هل هذه أشياء يمكنك غض الطرف عنها؟



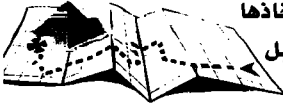
املا القائمة التالية، فلن تستغرق كثيراً من وقتك،

### قائمة رغباتي فيها يخص المواعيد

ما بهقدوري الاستغناء عنه

ما أُرغب فيه

- |    |    |
|----|----|
| ١. | ١. |
| ٢. | ٢. |
| ٣. | ٣. |
| ٤. | ٤. |
| ٥. | ٥. |
| ٦. | ٦. |



خلاصة القول : ابدأ والغاية في ذهنك. ثمة خطوة مهمة عليك اتخاذها لتواعد بذكاء وهي أن تستوضح المهم لك بحق وما هي الأمور التي لا تقبل عندهك المساومة. لا تقم علاقة عاطفية مع أي أحد فحسب، كن دقيقاً في اختيارك.

### ٣. ماذا أفعل إن لم يطلب مني فتى الخروج معي؟

إن كنت في التاسعة عشرة ولم يقبلك أي فتى، أو إن كنت في السنة النهائية بالمدرسة الثانوية ولم يرتبط بك أي فتى بعلاقة عاطفية أو مررت ببعض التجارب العابرة فحسب..

#### فلاعتبري نفسك وحظوظة فلاست مضطرة للخوض في مثل هذه الأحداث الدرامية

إن كنت ترغبين في المواعيد بحق، فستجدين متسعاً من الوقت لهذا في السنوات القادمة. فالعلاقات العاطفية ليست مسابقة لمعرفة من سيحصل أكبر عدد من الرفيقات أو الرفقاء.

عرفت امرأة شابة حصلت على جائزة مسابقة الذكاء بمدرستها الثانوية. وهي رائحة في عزف البيانو والرقص، وتتمتع بجمال باهر.

عرفت أيضاً أنها حال تخرجها في المدرسة الثانوية، كانت قد تعرفت على فتية فقط. كانت فتاة خجولة وفضلت قضاء وقتها مع



أصدقائها وأسرتها. الآن بعدما التحقت بالجامعة بدأت في التعرف على عدد أكبر من الفتيان.

ثمة كثير من الفتيان الراثمين والفتيات الراثعات الذين لم يقيموا علاقات عاطفية في سنوات مراهقتهم، ولا ضير في ذلك. فستتاح لهم فرص عديدة في المستقبل، فلا تحمل الأمر أكثر من حجمه



ولا تشعر أن هناك ما يسوؤك.

ولا تنس أبداً أن هناك بدائل عديدة للعلاقات العاطفية وطرقاً مختلفة لتكوين صداقات جديدة من الفتيان والفتيات. كونوا أصدقاء فحسب، لتكن نزهاتكم في جماعات، ومارسوا شئوكم معاً دون أن تطلقوا على ما تقومون به "علاقة عاطفية" علناً.

ومع ذلك، إن كنت تريد إقامة علاقة عاطفية بحق، ولكنك لست على علاقة بأحد - إليك بعض الأسئلة التي قد تريد أن تطرحها على نفسك،

• هل أنا ودود مع كل الناس؟

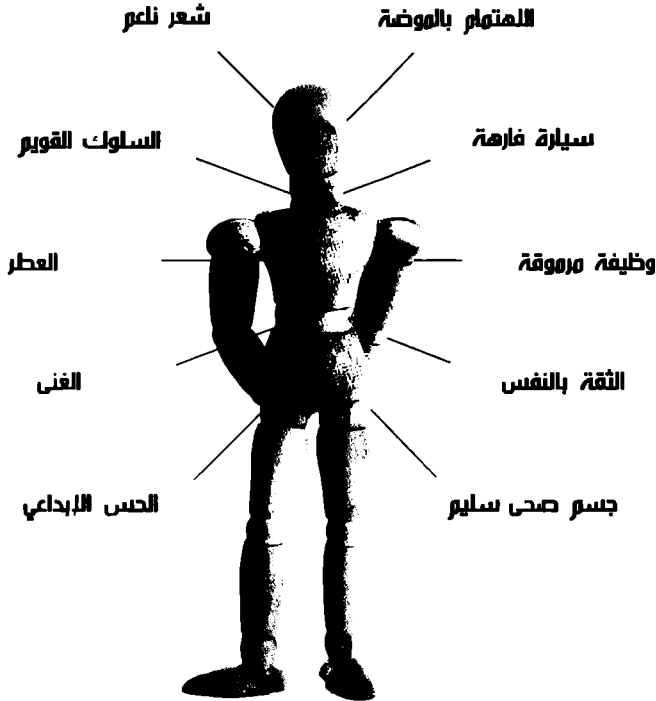
• بدلاً من أن أنتظر أن يطلب مني شخص الخروج معي، هل يمكنني أن أبدأ أنا بتقديم العرض؟

• هل أخلق أهدايا لعدم إقامة علاقة عاطفية؟

• هل أقوم بكل ما في وسعي لكي أبدو جذاباً؟

ليس لزاماً عليك أن تمتلك جينات فائقة أو جسماً جذاباً. أجرت إحدى مؤسسات تنظيم العلاقات العاطفية مسحاً غير رسمي للشباب والفتيات لاكتشاف الأمر الأكبر تأثيراً ويفرئ الجميع بطلب إقامة علاقة عاطفية مع شخص ما، وإليك النتيجة،

## أكثر عشرة أهور تجذب الفتاة للشباب والعكس



من المدهش أنك تملك كل الصفات الموجودة بالقائمة - عدا السيارة الفارهة في الغالب.

## ٤. ما أفدح خطأ يرتكبه الراهقون عندها يقهون علاقة عاطفية؟

أفدح خطأ سهل الوقوع فيه، هو أن تضع خطيبتك - أو خطيبك - في بؤرة حياتك.

لا ضير في أن يكون لديك خطيبة، ولكن إن وضعت هذا الشخص في بؤرة حياتك فسينتهي الأمر بالانفصال. وكثيراً جداً ما تبدأ العلاقة كصداقة وتتحول بعد ذلك إلى علاقة امتلاك. يصبح خطيبك أو خطيبتك أهم شيء في حياتك. ولا تستطيع التفكير في أمر سواه فيصبح لك مثل المادة المخدرة التي تسبب الإدمان. وإليك ثلاث علامات كاشفة عما إذا كنت تضع خطيبتك أو خطيبك في بؤرة حياتك،

- تتوقف حالتك المزاجية على كيفية معاملة خطيبك أو خطيبتك لك.
- أصبح لديك حب امتلاك لخطيبك أو خطيبتك وتشعر بالغيرة.
- توقفت عن تفضية وقت مع أصدقائك وعائلتك وتقضى كل أوقاتك مع خطيبك أو خطيبتك.

عندما كنت في السادسة عشرة، لم أكن أفكر في شيء سوى "ماندى" فقط. كانت منطوقة، وكنت أغار عليها بشدة وتكون داخلي حب امتلاك لها بشكل رهيب، ولكني أعتقد أنها استمعت بسيطرتها على وتحكمها في مشاعري عن بُعد. لم أحب نتائج وضعي لـ "ماندى" في بؤرة حياتي. فقد جعلتني أهجر أصدقائي وأسرتي ولم أعد أستمتع بحياتي.

ومما يثير السخرية أنه كلما زاد مقدار وضعك لخطيبك أو خطيبتك في بؤرة حياتك، قل اهتمامه أو اهتمامها بك وانجذابه نحوك. وعادة ما ينتهي الأمر بفقدك الشخص الذي بنيت حياتك عليه. وقد كتبت لنا "ستيفاني" ما يلي:

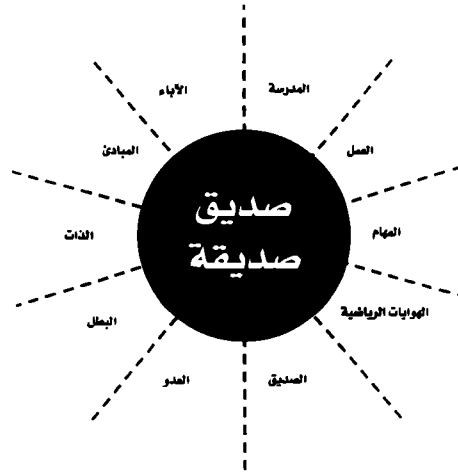
كنت أعانى من مشكلة وضع خطيبى في بؤرة حياتي. كان خطيبى السابق هو عالمى وحياتى - فلم أكن أرى أحداً سواه. لم أدرك ذلك لأننى كنت أريد أن أكون معه على مدار الساعة في اليوم طوال الأسبوع. كلما زادت رغبتى في أن أكون معه، قلت رغبتة في رؤيتي. وكلما اقتربت منه، زاد في الابتعاد عنى.

عندما أسترجع ما حدث، أدرك كم جعلت نفسى مكروهة ومنبوذة. لم تكن نمرح أو تنسلى أو تنزه مع بعضنا، وذلك لأننا كنا دوماً مع بعضنا. العلاقات الإنسانية تكون أكثر مرحاً ومتمعة عندما تكون هناك مفاجأة وتلقائية. وليس تخطيطاً أو إفرافاً. وكنت واحدة ممن شمرن دوماً بحاجتهن إلى الحديث مع خطيبى وتحديد موقفنا.

وفي النهاية انفصلت "ستيفاني" عن خطيبها لأنه لم يستطع تحمل أسلوبها أكثر من ذلك. وكما ترون، فعندما تضعون الخطيب أو الخطيبة في بؤرة حياتكم، يصبح هو أفضل نموذج فكري لديكم وتقيسون عليه كل شيء والمنظار الذي تنظرون من خلاله إلى العالم من حولكم. ونتيجة لذلك، تتضاءل الأمور الأخرى المهمة في حياتكم، مثل، المدرسة والأصدقاء والأسرة.







يمكنكم أن تحبوا شخصاً ما وترتبطوا به بعلاقة عاطفية دون أن تجعلوه في بؤرة حياتكم. كما ذكرت في الفصول السابقة، ينبغي أن تكون المبادئ والمثل في بؤرة حياتكم، فهي أفضل وأصدق ما يمكن أن تستند إليه شخصياً، فهي القوانين الطبيعية التي تحكم العالم. ومن خلال ارتكازك على البؤرة السليمة، ستكون أكثر استقراراً وأكثر ثقة وأقل اعتماداً على الطريقة التي يعاملك الآخرون بها. تذكروا، عدد قليل جداً منا انتهى بهم الأمر إلى الزواج ممن ارتبطوا بهم في المدرسة الثانوية. لذا، فرفض اقتناعكم بأن خطيبكم الحالي أو خطيبتكم الحالية الأنسب لكم، فربما لا يكونون كذلك.

## ٥. متى سألتم أن وقت الانفصال قد حان؟

العلاقات الإنسانية أربعة أصناف، إما أن تكون علاقة مريحة للطرفين أو تكون علاقة مريحة للطرف الأول وخاسرة للطرف الثاني أو تكون علاقة خاسرة للطرف الثاني أو تكون علاقة خاسرة للطرف الأول ومريحة للطرف الثاني أو تكون علاقة خاسرة للطرفين. إن صنفت علاقتك على أنها صنف آخر غير العلاقة المريحة للطرفين، فعليك معالجة مواطن الضعف في العلاقة أو إنهاؤها فوراً.

### العلاقة المريحة للطرفين: العلاقة مفيدة لكما أنتما الاثنين - فلتستمتعا بها!

مثال على هذه العلاقة. بين "كيران" و"سونيا" علاقة عاطفية، وكل منهما مرتبط بصداقات من الجنسين. وعندما يلتقيان يقضيان وقتاً رائعاً مع بعضهما، وعلاقتهما مبنية على الصداقة في أساسها، فيستخرجان أفضل ما يمكن داخلهما.

### العلاقة المريحة للطرف الأول والخاسرة للطرف الثاني: العلاقة مفيدة لك ولكنها خاسرة للطرف الآخر. فإما أن تعالجها أو تنتهي منها!

مثال على هذه العلاقة: تمارس "جاسمين" الكثير من الأنشطة الاجتماعية بسبب علاقتها مع "كارلوس" فهو ذو شعبية ويحسدها كل صديقاتها على علاقتها به. وهي تنتظر دوماً من "كارلوس" أن يكرس حياته لها ويهايتها يومياً. وفي المقابل، يشعر "كارلوس" أن "جاسمين" تريد السيطرة عليه تماماً. ولكنه لا يريد أن يكون مقيداً. فهو يريد أن يرحل ويشعر بحريته بلا قيود حسب.



## العلاقة الخاسرة للطرف الذول والهريحة للطرف الثاني: العلاقة ضارة لك ولكنها مفيدة للطرف الآخر. فإما أن تعالجها أو تنتهي منها!

مثال على هذه العلاقة، ارتبطت "لورا" بعلاقة عاطفية مع "كوينتون" منذ ثلاث سنوات حتى الآن. كان يروق لها في بادئ الأمر ولكنه الآن يوجه لها إهانات لفظية ويتحكم فيها. فهو يحب أن يمتلك خطيبته كالأخاتم في إصبعه، لذا تشعر "لورا" أنها محاصرة ولا تصرف كيف تتخلص من هذا الوضع.

## العلاقة خاسرة للطرفين: العلاقة ضارة لكل منكما، فانتها منها فوراً!

مثال على هذه العلاقة، تسير علاقة "جاكسون" و"أميري" كما لو كان كل منهما يضع الآخر في بؤرة حياته. فيتشاجران ويتهمان بعضهما بالخيانة ومعرفة آخرين. ودائماً ما ينفصلان ثم يعودان إلى بعضهما مرة أخرى؛ لأن كلا منهما معتمد على الآخر. وكثيراً ما يقولان لبعضهما، "أنا أحبك" و"يا لك من مفضل /مفضلة"؛ في نفس الحوار.

## خطيبتك



وكاسب	فسارة	
علاقة صحية تمتع بها!	علاقة صحية تمتع بها!	وكاسب
علاقة صحية تمتع بها!	علاقة صحية تمتع بها!	فسارة

ثمة طريقة أخرى لمعرفة ما إذا كان قد حان وقت الانفصال أم لا، وهي أن تكون هناك تحذيرات بأن هناك شيئاً ما غير صحيح، فخذها على محمل الجد. واليك خمسة محاذير عليك وضعها في الاعتبار.

## المواعيد النهائية.

خلال دراستي الجامعية، كانت لديّ خطيبة اعتادت أن تهاتفني عشية كلمة مهمة سألقيها وستبث على التلفاز المحلي، لتقول لي، "هل أنت في أم لا؟ عليك أن تقرر هذا بحلول صباح غد وإلا سأفصل عنك".

ويأتى الغد وتراجع عما قالت. ثم تعاود الكرة بعد مرور أسبوعين. ومؤخراً اتضح لى مدى خطورة مؤشر المواعيد النهائية، فما كان منى إلا الانفصال عنها. ولم أندم على شيء سوى أنني تأخرت في ذلك.

وكثيراً ما تتخذ المواعيد النهائية شكلاً أكثر خطورة، مثل "يستحسن بك أن تتوقف عن ممارساتك المشينة مع هذا الفتى واللاستدفعين ثمن ذلك". أو "يستحسن بك أن تمارس الرذيلة واللا ستركك". وهذه المواعيد النهائية علامة على عدم التضج والسيطرة ويتبغى أن تنهى هذه العلاقة.

### عقدة الهنقذ. تكون هذه العقدة عندما تشعر أنك ترغب

في تغيير شخص ما أو أن تنقذه من شر نفسه. فلتر كيف حوصرت "جوى" في هذا المستنقع، ولم تستطع أن تجد سبيلاً للفرار منه. فقد ارتبطت بعلاقة عاطفية بفتى منذ عامين. كان أغلب هذين العامين كريباً إلى أقصى حد. كان لديه الكثير من المشكلات وحاولت تغييره، وتقول، تعلمت مما حدث بيننا أنه لا يمكن تغيير أى شخص. اعتدت أن أطمئن عليه كثيراً لأتأكد من أنه بخير. ولأسباب عدة لا أستطيع تركه وحيداً. وفي النهاية شابنى بعض ما يشينه وانتهى به الحال فى السجن إلا أنني مازلت أحبه من كل قلبى وسأفعل أى شيء من أجله. أتمنى أن يصبح إنساناً أفضل بعد تلقيه المساعدة اللازمة ويكون بمقدورنا أن نحل مشكلاتنا. وكما قلت بنفسك يا "جوى" فإنك لا تستطيعين تغيير الناس، فكل شخص هو الوحيد القادر على تغيير نفسه. امضى قدماً فى حياتك.



**الكذب.** إن كان هناك شخص يكذب عليك، فاعلم أن علاقتهما فى مهب الريح. فقد أجرت صديقتى "أنى" مقابلة شخصية مع فتاة تدعى "أستريد" دارت حول خطيب الفتاة. وإليك بعض السطور من هذه المقابلة،

"أنى": "هل يذهب خطيبك إلى نفس مدرستك؟"

"أستريد": "لا، فهو قد ذهب إلى مدرسة بـ" ريفرسايد"، وقال لى إنه تخرج منذ وقت مضى، ولكنى لا أعرف إذا ما كان قد تخرج فعلاً أم أنه تسرب من المدرسة."

"أنى": "ما هو عمله؟"

"أستريد": "أعتقد، إنه يقول إنه يعمل، أعتقد أنه ليس صريحاً جداً معى."

"أنى": "سأسألك سؤالاً طريفاً؛ هل هذه هى الشخصية الإنسانية التى ترغبين فى أن تزوجيهما؟"

"أستريد": "نعم، لا. لكنه ليس..... فهو صريح معى. حسناً. هو يجب الكذب فى بعض الأمور لكى يتجمل فقط."

انتهى الأمر يا "أستريد" .. ألا ترين هذا الإنذار الخطير؟

المشكلة ليست فيك يا عزيزتى أعتقد أنني أعانى من عقدة المنقذ.



**لن تجد شخصاً آخر يحبك.** إن أنقيت هذه الكلمات على مسامعك، فاعلم أن هناك مؤشراً خطيراً أمامك، فلا تتجاوزوه، ولقد كتبت لنا إحدى الفتيات الصغيرات ما يلي،

عندما كنت في الرابعة عشرة، مررت بنزوة عاطفية مع "أندي" الذي كان في السابعة عشرة ويمتلك سيارة رياضية وطويل القامة وكان فتى وسيماً ورائعاً.

عندما بدأنا الخروج مع بعضنا، كان كل شيء على ما يرام. كان شخصاً مثالياً يعرف كيف يعامل الجنس اللطيف. وكان يحترمني فاعتقدت أنه يحبني، ولكن لم تستمر هذه المعاملة اللطيفة طويلاً، فقبل أن أتدرك الأمر أصبح "أندي" ينتهكني بكل الصور الممكنة. واعتاد أن يقول لي إنني لن أجد شخصاً آخر يحبني. وصدقته.

وبعد مرور عام انفصلت عنه.



**إن تركتني، فسأقتل نفسي.** وهذا مؤشر خطير آخر. عندما كان "بنيامين" في السابعة عشرة، ارتبط بعلاقة عاطفية مع فتاة. سار كل شيء على ما يرام في البداية. ولكنه بعد مرور أشهر قلائل، بدأت الفتاة في التهديد بقتل نفسها. صدم "بنيامين" في البداية وتفاعل مع الأمر. وتمنى لو أنها لم تذكر هذا القول ثانية. ولكن خلال الشهرين التاليين، لم تتحدث في شيء سوى هذا الأمر. وبعد برهة من الوقت، ألف تهديداتها وأخذ يلتمس النصيحة من الآخرين. ويقول "بنيامين": "ما إن اكتشفت ما حدث حتى أهملتني موعداً نهائياً لأتوقف عن حديثي مع الآخرين ولا أستخدم على الانتحار بالفعل، ولقد سئمت مما تفعله ولم أدر ماذا أفعل. لم أقدر على الانفصال عنها لخوفي من انتحارها، ولكني كنت متأكداً من أمر واحد وهو أنتي لا أستطيع أن أستمع في حياتي مع خوفي المستمر من انتحارها. لقد طغت تهديداتها على حياتي".

وبعدما لجأ "بنيامين" إلى أحد المتخصصين في هذا الشأن وطلب نصحه، أدرك أنها ليست جادة في موضوع انتحارها، ولكنها كانت تحاول جذب الانتباه فحسب. وبعدما واجهها، تمكن من إنهاء العلاقة بشكل سلمي.

ولكن، إن صادفت أحداً يهدد بانتحاره، عليك أن تأخذ الأمر على محمل الجد وحاول أن يحصل هذا الشخص على المساعدة من قبل المتخصصين. ومع ذلك، فإن ما لا ينبغي عليك الإقدام عليه هو الشعور بوجود بقائك مستمراً في هذه العلاقة. أوجد طريقاً للخروج محافظاً على ماء وجهك وكرامة من ترتبط به.

وهكذا مررت سريعاً على القليل من المحاذير، ولكن هناك العشرات منها، والأهم أن تسمع لهمس ضميرك وتصدق حديثك، والتمس النصيحة من الأشخاص الذين يحبونك بحق، وتجنب العلاقات العاطفية المحاطة بالمخاطر.

## ٦. كيف لي الخروج من علاقة فيها انتهاك لي؟

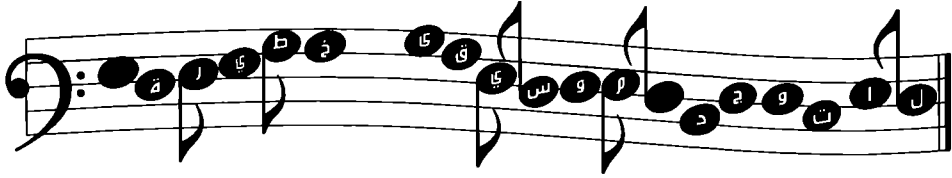
تقدم صديقتي "ديوريل برايس" - والتي قد ذكرتها مسبقاً - برنامجاً رائعاً يعمل على تقديم العون للمراهقين لتحديد العلاقات التي تنتهكهم والخروج منها. والمعلومات التالية نقلتها منها بعد حصولي على تصريح منها.

يبدأ الأمر بسبب موجه قليلاً أو بدفعة أو بلطمة، وقد تظن أن هذه الحادثة منفصلة ولن تكرر.



وهي أغلب الأحيان سيعقب ذلك اعتذار. فأنت لا تريد أن تصدق أن هذا قد يحدث مرة أخرى. ولكن في حقيقة الأمر أن هذه الحادثة المنفصلة ما هي سوى قمة الجبل الجليدي في الواقع - وهي بداية نمط من السلوك الانتهاكي القادم لا محالة. وكما يقول الممثل الكوميدي "جيم كاري" ،

هل تعلمون ما هي مشكلة الحياة الراقية؟



ما من أحد يجب التعرض للإيذاء، وما من أحد يستحق ذلك. فكل منا يرغب بحق في أن يكون محبوباً ومقبولاً، مثل "ميشيل". وقعت "ميشيل" في غرام "جاستين" نجم ألعاب القوى الوسيم بمدربتهم. وكان لطيفاً جداً معها. فكان يصف لها كم هي جميلة ومقدار حبه لها. رغب الكثير من الفتيات في الخروج مع "جاستين" ولكنه اختارها هي. وفي بداية علاقتهما، ذهبا إلى إحدى الحفلات حيث كان هناك فتى واقف عند الباب الأمامي عبر لـ "ميتشيل" عن مدى جمال عينيها. وقيل أن تشكره على مجاملته، لكم "جاستين" الفتى وطرحه أرضاً.

شعرت "ميشيل" باضطراب في معدتها، ولكن صديقاتها قلن لها: "رائع، أنت محظوظة جداً، لقد بلغ من حبك مبلغاً" بعد مضي بضع سنوات قرروا الزواج.

وقبل الزفاف بأسبوع، وقع بينهما خلاف بسيط، فما كان من "جاستين" إلا أن اندفع نحو "ميشيل" وجذبها من حنجرتها.

وكانت هذه اللحظة هي أطول ثانية في حياة "ميشيل" على الإطلاق. وكما بدأ الأمر

سريعاً، انتهى سريعاً، فقد

ركع أمامها "جاستين"

على ركبتيه ولف ذراعيه

حول خصرها وأخذ يعتذر

لها. وبينما دموعه تنهمر أنهاراً من

عينيته لتفريق وجهه، تعلل بأن سبب

ما اقترفه عصبية بسبب دنو موعد

الزفاف وأقسم لها بأغضد الأيمان ألا يكرر

فعلته مرة أخرى.

لم تدر "ميشيل" ماذا تفعل؛ فقد تعلمت

أن تقفر للآخرين وتسامحهم. فقد تعرضت

للإهانة وكانت مضطربة. ثم تخبر أختها بالأمر.

وبالطبع لم تقل شيئاً لوالدتها، بل لم تذكر ما

قهة جبل الجليد

الألقاب

البتينة

الصفح الدفع بالأيدي

التسلل

العزلة

التهديد بالأسلحة

الجلد بالحزام الضرب

الاعتصام الانتهاك

الإحراج العاطفي

ممارسة التحسن

الركل

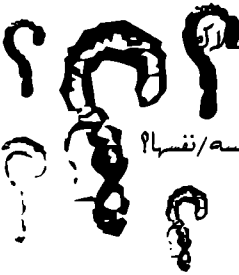
الخنق باليد



حدث لصديقتها الصدوق. تمت أن ما حدث لن يحدث ثانية. وبعد أسبوع من هذه الحادثة، تزوجا -  
والآن وقعت "ميشيل" بين شقى الرحى.  
فى خلال السنوات التالية لزواجهما زادت وطأة الإيذاء البدنى والعاطفى على "ميشيل"، وواصل  
هو التحرش بها لعدة سنوات، وذلك قبل أن تستجمع شجاعته وتقرر الانفصال عن "جاستين".  
وقصة "ميشيل" ليست هى القاعدة. فى الواقع، فإن واحدة من كل ثلاث مراهقات تذكر تعرضها  
للعنف. فلا ترضخى له، ولا تفكرى على هذا النحو، "حسناً، هذا هو أسلوب الفتیان". صدقینى یا  
فتاتى، ضمة كثير من الفتیان المهذبن البعیدین كل البعد عن ذلك.  
استخدم استبيان النجاة الفورية لترى ما إذا كنت تتعرضين لإساءة المعاملة فى علاقتك.

## هل يقوم خطيبك أو خطيبتك ب.....

- جعلك تبكى/تبكين طيلة الوقت؟
- نكأ أو نكأ أشياء تجعلك تبدين غبية أو مرمية أو أنك بلا قيمة؟
- إبعادك عن تفضية وقتك مع أسرته وأصدقائك؟
- إبعادك عن أمور ترغبين فى القيام بها، مثل الامتفاظ بوظيفة أو الانضمام لفريق رياضى؟
- التصرف على نحو يرمى بشدة الفيرة أو حب الامتلاك؟
- دفعك بعنف أو بلطمك أو بضربك؟
- التهديد بإيذائك أو تملكك أو يهدد بإيذاء أو تملك نفسه/نفسها؟
- الكذب عليك/عليك أو إخفاء أمور عنك؟
- أن يتوقع دوراً أن تسيرى على خطاه؟



ان أجبت بالإيجاب عن أحد هذه الأسئلة، فقد حان الوقت لتقول، "سأنفصل فوراً!".  
وئمة طريقتان إحداهما صحيحة والثانية خاطئة للانفصال عن الشخص الذى يمارس الانتهاك  
والإيذاء، واليك الطريقة الخاطئة فى التعامل مع الأمر:  
اعتاد "جمال" على إيذاء "تشيلى" لفظياً فكان ينتقدها ويحط من قدرها ويجعل دموعها تسيل على  
خديها طيلة الوقت. فأدركت أنها تحتاج إلى الانفصال. كان "جمال" بمفرده فى منزل جدته عندما  
أنته "تشيلى" بسترتة وحفاظة أسطواناته المدمجة، فلما رآها على هذه الحال أدرك فوراً مقصدها.



فما إن فتح الباب، حتى جذبها من شعرها ودفعها نحو الباب وأطلق على مسامها أضافاً غاية في القبح. وقد تأذت "تشيلى" جراء ذلك وشمرت بالربعب.

ارتكبت "تشيلى" أخطاء عدة فى خطتها للانفصال عن "جمال"،

- ذهبت "تشيلى" بمفردها.
- قابلت "جمال" فى مكان لم يكن فيه سوامها.
- هونت "تشيلى" مما قد يقدم عليه "جمال".

والآن دعونا ننظر إلى الطريقة الصحيحة للانفصال عن الشخص الممارس للإيذاء أو الانتهاك.

لم يعد "ديثون" قادراً على تقبل سلوك "كريستال" بالامتلاك الفيور. فقد اعتادت على تتبعه فى كل مكان يذهب إليه ومراقبته عن بعد. وكانت تصرخ فى وجهه باتهامات جائرة ثم تصفحه على وجهه عندما يحاول الدفاع عن أفعاله البرينة.

لذا التمس "ديثون" النصح من أحد رجال الدين وأصدقائه وأسرتهم حول السلوك الانتهاكى. اتصل "ديثون" بـ "كريستال" وأعلمها بنهاية علاقتها وقال لها ألا تتصل به أو تقترب منه مرة أخرى. كان الأمر عسيراً عليه وظل يتذكر ما كانت عليه "كريستال" فى بداية علاقتها عندما كانت غاية فى اللطف والحنان. وساعده رجل الدين على تجاوز المحنة وعلى تهدئة مشاعره المجروحة. وتلقى "ديثون" دعماً من قبل أصدقائه وأسرتهم. بينما كان فى رحلة الخروج من هذه الأزمة.

كانت خطة "ديثون" للانفصال حسيطة،

- أخبرها بانفصاله معها خلال الهاتف.
- تحدث مع أصدقائه وأفراد أسرته وأحد رجال الدين حول انتهاكها وإيذائها له.
- سعى للمساعدة لتجاوز محنة ما بعد الانفصال.

## ٦ إشارات للعلاقات العاطفية الذكية

وضع مجتمعنا قاعدتين للعلاقات العاطفية ننزع إلى تطبيقهما دون مجرد تفكير.



### الحب الجسهاى:

كلما أحببت شخصاً،  
أردت أن تكون قريباً  
منه جسدياً. الوسيلة  
الوحيدة لإظهار حبك  
هى جسديك.



### الزواج:

أن يكون لديك  
شريكة حياة هى  
الطريقة الوحيدة  
لكى تصبح سعيداً.



وستكون النتيجة قلباً محطمة وحلقة مفرغة من العلاقات قصيرة الأمد. لست مضطراً لهذا أو ذلك، ويمقدورك ألا تلتفت للقاعدتين المفروضتين في ثقافتنا دون وعى للعلاقات العاطفية. وإليك ستة إرشادات لنجاح العلاقات العاطفية مستمدة من آراء حكيمة ممن هم في مثل سنك. ستحفظك هذه الإرشادات من أن تضع خطيبك أو خطيبتك في بؤرة حياتك، ستحافظ على علاقاتك قوية وتتيق من العلاقات المؤذية وتزيد من عامل المرح في علاقاتك.

## ١. لا تواعد صغار السن

تحدث مع أي مراهق بدأ في إقامة العلاقات العاطفية عندما كان صغيراً على ذلك؛ ستجده يتمنى لو لم يكن قد أقدم على هذه الخطوة. فإن بدأت قبل الأوان فستغمس في الكثير من المشكلات، مثل: الاستغلال أو الانتهاك البدني سريعاً أو عدم معرفة كيفية إنهاء العلاقة. وستجد أن انتظارك حتى سن ١٦ قبل إقدامك على المواعدة تصرف حصيف.

## ٢. واعد هن في مثل سنك

لا يختلف هذا الإرشاد عن سابقه، وهو ينطبق خاصة على الفتيات. فقد تجدين أن إقامة علاقة عاطفية مع من هو أكبر منك بعامين أو ثلاثة أو أربعة أمر مشعب للفرور. ولكنه ليس صحيحاً ومفيداً. ولكم سمعت قصصاً مثل القصة التالية، والتي أرسلتها لنا فتاة صغيرة من مدرسة "ألين إيست" الثانوية.

أقمت أول علاقة عاطفية جادة عندما كنت في الصف السادس. لا أعرف سبب انجذابي نحو هذا الشخص. ولكنه أوقعني في شباكه بطريقة ما. وقبل أن أدرك ما يحدث، كنت قد تورطت في الأمر. كان يكبرني ببضع سنوات وأعتقد أنه قد أعجبني حينها فكرة أن هناك شخصاً أكبر مني معجباً بي.

كان لدى هذا الفتى الكثير من المشكلات، فكان يتحكم في بشكل غريب وكان يحب توجيهي كما يرغب على نحو سخي. لم يكن يبركني أقوم ببعض الأغراض مع صديقاتي أو أتحدث إلي فتيات أخريات. استعرت وقتاً طويلاً لأدرك أن هذا الوضع غير طبيعي. خاصة لمن في مثل سنّي. كان يملكني الخوف تجاهه ولم أعرف من أخبره بالأمر. استمرت علاقتي به حتى نهاية عامي الدراسي الأول بالمدرسة الثانوية.

أسفة، أنا لا أواعد إلا من هم في مثل سنّي.







من السهل جداً أن تقع فريسة للاستغلال عندما تواعد من هم أكبر منك سناً. هلم المجازفة؟

### ٣. معرفة الكثير من الأشخاص

يجرى الحب في عروقنا مجرى الدماء. فكلنا نحب أن نعر على من يشاركنا حياتنا وروحنا ونعيش معه سعادة طيلة حياتنا. لذا فمن الطبيعي أن تقع في حب أول شخص يصادفنا. ومع ذلك، فأقدامنا على ذلك قد جعلنا نتقطع عن العلاقات الإنسانية الأخرى.

لم يعر "كيب"، "هوب" أى اهتمام من قبل، فلم تكن سوى جارة له. ولكنها عندما ظهرت في إحدى الحفلات الصيفية وبدت غاية في الجاذبية، طلب "كيب" أن يقابلها للمرة الأولى. ولم يمر وقت طويل حتى أخذوا يواعدان بعضهما ويقضيان وقتاً طويلاً معاً. كان "كيب" في العام قبل النهائي بالمدرسة الثانوية، وكانت "هوب" - الطالبة بالصف الثاني - أول فتاة أحبها "كيب" بحق. فكان يهيم بها عشقاً.

وفي هذا الصيف، ذهبت عائلة "كيب" في رحلة لمدة ثلاثة أسابيع، وعندما عاد "كيب"، اكتشف أنه أثناء غيابه، خرجت "هوب" مع اثنين من أصدقائه. فثارت ثائرة "كيب" وشعر بالخيانة! فقد ظن أن بينهما تفاهماً ضمناً وأنهما كانا على علاقة عاطفية ببعضهما.

وعندما واجه "هوب" بما حدث، قالت له: "حسناً، لقد ابتعدت لفترة طويلة ولم تكن العلاقة بيننا علاقة عاطفية أو ما شابه". أصاب كلامها قلب "كيب" في مقتل لأنه ترسخ في ذهنه أنها كذلك.

قطع "كيب" عهداً على نفسه ألا يحدثها مرة أخرى وقام بذلك لعدة أشهر. وفي المقابل، لم تترك "هوب" سبب كل ذلك، وأخذت في مواعدة الكثير من الفتيات الأخرين بينما "كيب" يغلى في أعماقه. ومر وقت طويل قبل أن يتمكن "كيب" من أن يثق في فتاة أخرى أو أن يبدأ في المواعدة ثانية.

فلنر ماذا يحدث عندما تأخذ الأمر على محمل الجد تماماً وتبدأ في الاعتقاد أن أول شخص تقع في غرامه هو الشخص المناسب لك وحبك الوحيد. فليست سنوات دراستك الإعدادية أو الثانوية بوقت مناسب لإقامة علاقة عاطفية جادة.

وقد اعتاد والدي أن يقول لنا،

» من القواعد الراسخة في أسرتنا هي

**ألا تواعد نفس الشخص**

**مرتين».**

كانت هذه هي طريقة والدي للتأكد من أننا نتعرف على كثير من الناس ونتجنب الوقوع في شرك علاقة واحدة. على أن أعترف أنني تجاوزت قاعدة أبي هذه أكثر من مرة (أسف يا أبي)، ولكن حافظت على أسلوبه في ألا أحصر نفسي وأقيدها في علاقة بشخص واحد فقط. وقصة "أشلى" معروفة جداً،

أدرس بالمرحلة الثانوية ولديّ صديق منذ عامين ونصف حتى الآن، وبذلك لم أتعرف على أحد غيره من الفتيان ولم أعرف المواعدة الحقيقية. وهذا أمر يقلقني بشدة. فلم أتأكد أبداً من أنني أتخذ قراراً صائباً بمواعدي لشخص واحد. وهولي بمثابة العصا التي أتكئ عليها. وهذا جزء من سبب استمرارى معه.

أتمنى بحق لو أنني قابلت هذا الشخص الرائع بعد دراستي الثانوية، لو حدث ذلك لاختلف كثير من الأمور. وبما أنني لا أستطيع تغيير ذلك، أتمنى أن يواعد كل منا شخصاً آخر فحسب لنرى ماذا سيحدث بعد انتهائنا من المدرسة الثانوية.

لا تتعجل أن يكون لك خطيب أو خطيبة. فالآن هو وقت مصادقة الأشخاص والمرح وعدم أخذ الأمور على محمل الجد. فسيتاح لك في المستقبل وقت لتقليص خياراتك والبدء في مواعدة شخص واحد على نحو جاد. ولكن ليس في مرحلة المراهقة! فانت لا تريد أن تدخل عالم الراشدين مبكراً جداً؛ فلن تجد فيه نصف المتعة والمرح اللذين تتمتع بهما الآن. فلتستمتع بأيام عزوبيتك قبل أن يقع على كاهلك كثير من الأمور.

## ٤. لتكن هواعدتك جهاعية

سواء كانت المواعدة بين اثنين فقط أو مع مجموعة أكبر، فإن المواعدة الجهاعية لها فوائد جمة. وعادة ما تكون أكثر مرحاً، فكثرة العدد ستوفر الأمان، وستقابل أناساً أكثر وستكون هناك تطالعات أقل. أرسل لنا "أرون" - طالب بالسنة النهائية بالمرحلة الثانوية - لنشاركه تجربته،

دائماً ما أنظم أنا وأقرب أصدقائي مواعيدنا معاً. ولم نصادف أية مشكلات سوى مرة واحدة فقط. وبدأ اللقاء بلا مشكلات. قابلنا الفتاتين وتوجهنا إلى صالة لعبة البولينج واستمتعنا بوقتنا، ثم ما لبثت الأمور أن أخذت تسوء. أرادت صديقة "كريس" أن تعانقه، وفعلت ذلك ثم قررت صديقتي أن تفعل مثلها.

ولأننا كنا نعرفهما بالكاد ولم نسع إلى إقامة علاقات على الإطلاق فقد سبب ما أقدمتا عليه ضيقاً لي ولـ "كريس" ثم أدركنا القيمة الكبيرة لمعرفة كل منا تفكير الآخر، فكنا نعرف ذلك من مجرد التقاء أعيننا. فقررنا أن نجلس فحسب إلى طاولة التسجيل بعدما انتهينا من أدوارنا. وكان لذلك

مفعول السحر، فعن طريق التعامل مع الموقف كما ينبغي، لم نتمكن من إزالة الضيق عنا فحسب، ولكننا تمكنا أيضاً من أن نوفر على الفتيات الإخراج عن طريق فعل مباشر.





## ٥. ضع خطوطك الحمراء.

قرر الآن نوعية الأشخاص الذين ستواعدهم ونوعية الأشخاص الذين لن تواعدهم. قرر الآن إلى أي مدى ستسير في علاقاتك وما هي الحدود التي ستتوقف عندها والتي لن تدع أي شخص يستميلك لتجاوزها. لا تنتظر حتى يضطرك الآخرون للقرار، فحينئذ ستكون قد تأخرت كثيراً. فإن لم تقرر مسبقاً الخطوط الحمراء التي تتجاوزها، فستحدث أشياء لم تكن قد خططت لها. ولعل أقصى حماية لك ضد الأزمات العاطفية أو التطلعات غير السوية أو الأمراض أو الحمل أو الوصول إلى أمور غير مرغوبة هي أن تضع معايير شخصية لك. فإن صادفت شخصاً سيئ السمعة، فباللّٰه عليك، لا تخرج معه. وثمة قاعدة ذهبية تقول، "لا تواعد إلا أناساً يحترمون معاييرك ويجعلون منك شخصاً أفضل عندما تكون معهم".

هذه الرسالة من فيلم *A Walk to Remember*



"لاندن كارتير" هذا الفتى الطائش الذي تزعم مجموعة من الفتيان، فكان يهيم في المدرسة الثانوية معتمداً على وسامته وتظاهره بالثقة في نفسه. فاعتاد هو وأصدقاؤه ذائعوا الصيت في مدرسة "بيوفورت هاى" أن يجاهروا بالسخرية من كل شخص لا يغالى في هندامه، بمن فيهم "جامى سوليفان" التي لم تلتفت كثيراً لملبسها، فكانت ترتدى نفس السترة يومياً وتعطى دروساً خصوصية مجانية للمتعرّين دراسياً.

بالمصادفة، أقحم القدر "لاندين" في حياة "جامى" ومنحه الفرصة ليرى أن "جامى" إنسانة متفردة. فلم تكن تعباً بمظهرها أو الخروج مع الفتيان المشهورين، وقد دهش "لاندين" لثقتها في نفسها، وسألها، "ألا يهيك ما يظنه الآخرون بك؟". وبمدا قضى معها وقتاً أطول، أدرك أنها تتمتع بحرية أكثر منه لأنها لا تخضع لسيطرة آراء الآخرين كما هو الحال معه.

ورغم ما حدث بينهما في السابق، فلم ينقض وقت طويل حتى غرقا في غرام بعضهما واضطر "لاندين" إلى الاختيار بين ما يقوم به في مدرسة "بيوفورت" وبين "جامى" وقال له أفضل أصدقائه صارخاً في وجهه: "لقد غيرتك هذه الفتاة". فرد "جامى" معترفاً، "نعم، غيرتني دون أن تدري، فهي تحبني وتؤمن بقدرتي على التغيير وتريدني أن أكون أفضل".

لقد اختارها .

وبعد تخرجهما في المدرسة الثانوية. أعلمته أنها مصابة بسرطان الدم وتحتضر. وخلال شهرها الأخيرة بذل "لانندن" كل ما في وسعه ليحقق لها أحلامها. بما في ذلك، زواجه منها وإقامة حفل زفافهما في نفس القاعة التي تزوج فيها والدها بوالدتها. وقضيا واحداً من أروع فصول الصيف مع بعضهما ينهلان من حبهما.

ورغم أمل "جامي" في حدوث معجزة، إلا أنها توفيت. وتحطم قلب "لانندن" بل تناثر فتاتاً، إلا أن ثقة "جامي" خلقت لديه شعوراً بضرورة مواصلة حياته. فذاكر بجِد للالتحاق بكلية الطب. وذات مرة أُسر إلى والدها أنه لم يتمكن من تحقيق آخر أمنياتها وهو شفاؤها. إلا أن والد "جامي" أكد له أن "جامي" رأت معجزة بالفعل قبل وفاتها، فقد غيرت إنساناً إلى الأفضل، و"لانندن" هو هذا الإنسان. وهذا مجرد فيلم عليك أن تعيه!

لا تبتئس أبداً لأنك تملك مبادئ ومعايير عليا وتتسامح مهما حدث مع هذه المعايير لترضى أناساً آخرين. فتعلم من مبادئهم هم عوضاً عن ذلك. واليك بعض الأمثلة لمعايير المواعدة اقترحها بعض المراهقين.

- عليك **دوماً** المواعدة في ثنائيات أو مجموعات.
- لا تواعد إلا **أناساً حسنى السمعة**.
- **تجنب المواقف** التي تجعلك **تقدم تنازلات**، مثل وجودك مع من تواعد في سيارة بمفردكما أو تناول الكحوليات أو مجالسة من تواعد وحكما بالمنزل في غياب والديك.
- **لا تدخل في علاقات محرمة**.

إن لم تضع أنت خطوطك الحمراء فلسوف يضعها شخص آخر بالنيابة عنك، وحينئذ ستستخدم مصطلحه هو فقط.

## ٦. لتكن لديك خطة





وأرسلت لنا "ميثا" - البالفة من العمر ١٦ عاماً الرسالة التالية :

يا فتيان، ينبغي أن أقول لكم إن أردتم أن تستميلوا فتاة فعليكم بذل بعض الجهد. فقد كنت على موعد ممل الأسبوع الماضي. فقد طلب مني "آج" أن نذهب لممارسة رياضة البولينج مع مجموعة من الفتيان والفتيات المرتبطين. توقعت الكثير من المرح وكنت أتقرب الموعد على أحر من الجمر. كانت البداية، عندما أتى "آج" لاصطحابي مع فتى وفتاة مرتبطين، فقد تأخروا على الموعد ٣٠ دقيقة. أقلقني هذا الأمر لكنني لم أتفت له كثيراً وواصلت اليوم. وعندما وصلنا إلى صالة البولينج لم نتمكن من الحصول على أية حارة لنلعب فيها إلا بعد ٦٠ دقيقة.

وفي النهاية، انتهى بنا المطاف إلى الذهاب إلى منزل "آج" حيث قضى الفتيان ساعتين في لعب "الأكى بوكى"، بينما تجمعت الفتيات وأخذن في الحديث. يا لها من مضیعة للوقت! وأعتقد أنني غير مضطرة لأقول: إنني لن أخرج مع "آج" مرة أخرى.



عندما تنظم رحلة، عليك وضع خطة أساسية بالإضافة إلى خطة فرعية في حالة عدم نجاح الخطة الأولى.

سألت مجموعة من المراهقين بعض الأسئلة مثل، ما هو أفضل موعد خرجت فيه وماذا فعلت تحديداً؟ واليك ما قاله بعضهم،

"لعبت أنا وصديقي كريس التنس زوجياً مع فتاتين في مثل عمرنا". - "ارون"

"عندها أتى خطيبي ليأخذني لممارسة التزلج على الجليد، فرضت أسرتي كلها نفسها علينا في ذلك اليوم وأتوا معنا. لم يتذهر خطيبي ولم يرتبك، بل جعله يوماً رائعاً لكل منا". - "اني".

"لعبت أنا وخطيبي لعبة الاختباء مع مجموعة من الفتيان والفتيات المرتبطين في إحدى المناطق الجبلية". - "هانك"

"تسابقنا على كتل الثلج وشاهدنا فيلم *Ice Age*. وتناولنا النيس كريم". - «كيلى»

"تنزهنا في الهدينة وزرنا المتحف، ثم أخذني خطيبي في جولة إلى مخفر الإطفاء حيث يعمل والدك. فقد أخذني إلى أهاكن مهتعة وكان ههذباً معي". - «شانون».



لست مضطراً لامتلاك ثروة حتى تخطط لمواعيد مرحلة ممتعة. إليك قائمة بـ ٢٠ فكرة اقتصادية وممتعة للمواعيد، ويمكنك تنفيذها مع خطبتك أو في مجموعات.

## أفكار اقتصادية وممتعة للمواعيد\*

١. اخبز الكعك المحلى معاً وقدماه لصديق.
٢. اذهبوا إلى مباراة كرة القدم أو البيسبول لأحد أقرابك.
٣. مارسوا لعبة الشطرنج مع مجموعة من الأصدقاء أو الأسرة.
٤. احضروا ندوة في أحد المراكز الاجتماعية أو تلقوا درساً دينياً معاً.
٥. تجمعوا كمجموعة كبيرة وشاهدوا الفيلم المفضل لكل منكم بالتعاقب.
٦. قوما بإعداد الفيشار وشاهدا فيلماً بالمنزل.
٧. نظما رحلة.
٨. اذهبوا للتنزه أو تسلق الصخور.
٩. احضروا مسرحية بالمدرسة، ثم اذهبوا لتناول الأيس كريم.
١٠. مارسوا رياضة الجولف.
١١. زوروا متحفاً فنياً أو علمياً أو تاريخياً.
١٢. اذهبوا للاستماع إلى فرقة موسيقية محلية.
١٣. العبوا لعبة الأكبر والأفضل. ابدأ بقلم رصاص صغير، وطوقاً بالجيران الذين تعرفانهم في المنطقة، وقوما بأخذ أشياء جديدة بدلاً من الأشياء التي تملكانها. وفي النهاية، انظروا من الذي استطاع أن يحصل على الشيء الأكبر والأفضل.
١٤. مارسوا التزلج على الماء أو التزلج على الجليد.
١٥. احضروا المناسبات الاجتماعية المجانية (تصفحة جريدة لتريا ما يناسبكما).
١٦. نظما حفلة للكارتيوكي.
١٧. كونوا مجموعة واذهبوا للشاطئ أو منطقة جبلية وقوموا بتحميم الحصى.
١٨. حصلوا على كاميرات تصوير وقسموا أنفسكم إلى فريقين وليصور كل فريق منكم فيلماً قصيراً. تجمعوا في النهاية ويعرض كل منكم فيلمه، وتقدم جائزة لأفضل فيلم.
١٩. اذهبوا إلى ملعب للجولف، والمبا كثيراً جداً.
٢٠. استعيروا مجهراً وتأملوا النجوم.



وأوجه كلماتي إلى الفتیان الذين يشعرون بالراحة بالنسبة لهذا الشأن، تذكروا فحسب كلمات "أليكس" (هيتش) المعبرة من فيلم Hitch.

«الليلة، عندما لا تعرف ما ستقول وتتساءل كيف تبدو، أو هل هت تحبك أم لا، تذكر فحسب أنها قد خرجت منك بالفعل. هذا يعنى أنها قالت نعم حينما كان بإمكانها أن تقول لا. وهذا يعنى أنها خطبت الأمر حينما كان باستطاعتها رفض الأمر دون عناء. وهذا يعنى أيضاً أنه لم يعد عليك أن تحاول جعلها تحبك. فكل ما عليك هو ألا تفسد هذا الأمر».



## المزاعم الأربعة الكبرى حول العلاقة الحميمة

المزاعم هي معتقدات يؤمن بها الكثير، ولكن مجرد إيمان كل شخص بشيء ما لا يجعل هذا الشيء حقيقياً، واليك القليل من المزاعم الشائعة:

**الزعم:** تناول الشيكولاته يؤدي إلى ظهور حب الشباب بكثرة.

**الحقيقة:** على العكس من الاعتقاد السائد، لا توجد علاقة بين تناول الشيكولاته وظهور حب الشباب.

**الزعم:** العنكبوت طويل القوائم هو أكثر العناكب سمية إلا أن فمه صغير جداً للدرجة لا تمكنه من عض الإنسان.

**الحقيقة:** نمة العديد من العناكب التي أطلق عليها طويلة القوائم - مثل، الحصاد والكرانفلاي وعنكبوت فولسيد المنزلي. والنوعان الأولان غير سامين، ولا يوجد دليل علمي على أن عنكبوت فولسيد على وجه الخصوص ينتج سمًا.

**الزعم:** يستغرق العلك ٧ سنوات لكي يهضم خلال الجهاز الهضمي بعدما يتم بلعه.

**الحقيقة:** رغم أن العلك غير قابلة تماماً للهضم، إلا أنه يتخذ طريقه خلال الجهاز الهضمي بنفس السرعة التي يستغرقها أي شيء آخر تأكله.

والآن، لنعد لموضوعنا وهو العلاقة الحميمة. فثمة الكثير من المزاعم - مفاهيم شائعة ولكنها خاطئة وغير مدعومة بحقائق. وسأعرض لك أربعة من المزاعم الكبرى. وقبل تناولها، أجد هذا الاختبار البسيط لترى مدى معرفتك بهذا الموضوع وسأقدم لك الإجابات خلال ما يلي في هذا الفصل،

## أهور أردت دوها معرفتها حول العلاقة الحميمة ولكنك خشيت أن تسألها

# ١٣

- (أ) ٧
- (ب) ٣٠٠,٠٠٠
- (ج) ٢,٠٠٠,٠٠٠
- (د) ستة ملايين
٩. صح أم خطأ، قد تحمل الفتاة من أول مرة أقامت فيها علاقة حميمة.
١٠. ما النسبة المئوية للفتيان الذين يتزوجون الفتيات اللاتي حملن منهم سفاخاً؟
- (أ) ١٠٠٪
- (ب) ٥٠٪
- (ج) ٢٠٪
- (د) ١٠٪
١١. الوسيلة الوحيدة للحماية المضمونة بنسبة ١٠٠ بالمائة هي،
- (أ) تناول الأقراص المانعة للحمل باستمرار
- (ب) استخدام الواقي الذكري كل مرة
- (ج) الامتناع عن العلاقات الحميمة المحرمة
- (د) الاستحمام مرتين يومياً
١٢. صح أم خطأ، واحد من ضمن كل عشرة مراهقين أقاموا علاقات حميمة محرمة يتمنى لو أنه قد انتظر.
١٣. بعد إقامة العلاقات الحميمة المحرمة، كثير من المراهقين،
- (أ) يندمون.
- (ب) يصابون بالاكتئاب ويشعرون بانخفاض تقدير الذات
- (ج) يشعرون بخيبة الأمل والخيانة والإيذاء
- (د) أي من النقاط السابقة
١. صح أم خطأ، الفالبية العظمى من طلبة المدارس الثانوية يقيمون علاقات حميمة محرمة.
٢. صح أم خطأ، ممارسة المراهقين للعلاقات الحميمة المحرمة يصبح بمرور الوقت أمراً ذائع الشيوخ.
٣. يرمز اختصار STD إلى،
- (أ) رهاب المراهقين من الموت.
- (ب) شخص ما غير ودود.
- (ج) الأمراض التناسلية.
- (د) طرى وسائغ ولذنيذ.
٤. كل عام يصاب مراهق من ضمن — من المراهقين الذين يمارسون العلاقة الحميمة المحرمة بمرض تناسلي،
- (أ) ألف
- (ب) مائة
- (ج) خمسين
- (د) أربعة
٥. صح أم خطأ، كلما سفر سن الفرد عند بدئه لممارسة الحب، أصبح أكثر عرضة للإصابة بمرض تناسلي.
٦. صح أم خطأ، للأمراض التناسلية دوماً أعراض أو علامات يمكن ملاحظتها.
٧. صح أم خطأ، يمكن أن تصاب بمرض تناسلي جراء ممارسة الحب الفموي المحرم.
٨. ما يقرب من — فتاة أمريكية مراهقة تحمل كل عام، ٨٠٪ من هذه الحالات لم يكن مخططاً لها،





## الكل يقيمون علاقات دهيمة

الحيمة؛ ليس كل فرد كذلك



بعض المراهقين يمارسون الحب المحرم قبل الزواج لأنهم يعتقدون أن كل مراهق يقوم بذلك، لذا فكل ما يرغبون فيه أن يكونوا طبيعيين. حسناً، إليك المفاجأة، حوالى نصف زملائك من المراهقين لا يمارسون الحب المحرم. ويختلف هذا الرقم من بلد إلى آخر. ففي الولايات المتحدة، نجد أن نصف المراهقين لا يمارسون الحب، بينما يرتفع الرقم في أوروبا، وفي آسيا يقل. وقد يرتفع الرقم أو يقل بمدركتكم.

لذا، إن كنت قد قررت عدم الاستمرار، وتشعر أنك غير طبيعي - فلا تتزعزع. فهناك كثيرون غيرك. وقد تفكروا، "حسناً، من لا يمارسون الحب المحرم أولئك الذين لا يستطيعون ذلك". ولكن هذا التفكير غير

الغالبية العظمى من المراهقين لا يمارسون الحب المحرم، ولكن نصفهم يفعلون ذلك.

صحيح. فثمة كثير من الباحثين والراقصين وقائدات فرق التشجيع والرياضيين والفتيات والفتيات ذوى الشهرة والمراهقين الطبيعيين الذين قرروا الانتظار. ويتزايد عدد الأفراد الذين يمتنعون عن ممارسة الحب المحرم قبل الزواج وينتظرون حتى الزواج.

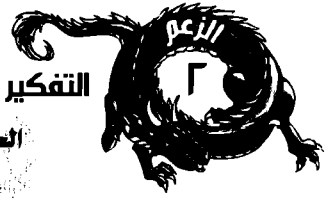
لماذا؟ أعتقد أن المراهقين بدأوا يدركون أن ممارسة الحب في مرحلة المراهقة لا تستحق كل هذا الجدل الدائر حولها. كما أن هناك أمراضاً كثيرة قد تصاب بها.

أصبح ممارسة المراهقين للحب أقل شيوعاً، وليس أكثر شيوعاً.

هل تتذكر فتيات جاما اللانى تحدثنا عنهن في السابق؟ هؤلاء الفتيات هن اللانى ينخرطن في العديد من الأنشطة، ولديهن ثقة بالنفس وينظرن إلى موضوع الشهرة على أنه شأن مغالى فيه. وإن كان هناك أمر يميز عن غيرهن فهو أنهم قرروا ألا يمارسوا الحب المحرم حتى يتزوجن.

وثمة شخص آخر قرر الانتظار حتى الزواج وهو نجم اتحاد كرة السلة القومي "إيه - سي - جرين" والذي حقق رقماً قياسياً لدى اتحاد كرة السلة القومي لغالبية المباريات المتعاقبة التي لعبها. وبعد أن لعب للاتحاد ١٦ موسماً، تزوج وهو في سن ٣٨ ولم يمارس الحب المحرم قبل ذلك قط. هل تجد أن هذا أمر صعب التصديق؟ اصطبر "إيه - سي" على هدفه بالانتظار حتى الزواج عن طريق اتباع القواعد القليلة الآتية والتي وضعها لنفسه،

- أتحكم فيها أرى وأسمع. لا أشاهد البرامج التليفزيونية والأفلام التي تظهر أناساً يمارسون الحب. ولا أستمع إلى أغان تحض على الرذيلة.
- أبتعد عن الهواقف الضاغطة. لا أدعو امرأة إلى منزلي بعد منتصف الليل لأجلس معها أو لمشاهدة فيلم.
- استخدما نظام حماية الصديق. كثيراً ما أجلب معى صديقاً بدلاً من أن أكون بمفردي مع امرأة. فهذا أيسر من التحكم في نفسي عندما يكون معى شخص يساندنى ويحاسبنى على تصرفاتى.



## التفكير فى العلاقات الحميمة لديك أقوى من أن تكبته

الحميمة، بمقدورك التحكم فى دوافعك.

الإنسان مخلوق مدهش! فنحن ندمج الجينات وبنى ناطحات السحاب بارتفاع ١٠٠ طابق ونضع ألف مليون ترانزيستور على شريحة من السيليكون بحجم الإصبع.

لدى صديق يدعى - إريك فاينماير - والذي تساقى جبل إفريست - صديقى "إريك" كضيفاً وقد قرأت عن جان دارك - الفتاة الفرنسية البالغة من العمر ١٤ عاماً والتي تحولت لمحاربة - أنقذت فرنسا من أعدائها وأحرقت فى النهاية. وأتذكر مشاهدتى لتغطية إخبارية فى التلفاز عن حادث تحطم طائرة فى نهر جليدى، ورؤيتى لرجل يمرر حبل الإنقاذ مرات متعددة إلى الآخرين حتى أصابه الإنهاك وتجمد، وغطس جسده تحت الماء، مضحياً بحياته من أجل أناس لا يعرفهم، وهذه أمثلة لانتصار النفس البشرية.

لذا، عندما أسمع شخصاً ما يقول، "المراهقون ينفمسون فى العلاقات الحميمة المحرمة لأنهم لا يستطيعون التحكم فى الهرمونات التى تفرزها أجسادهم". أريد أن أقيماً. إننا لسنا حفنة من حيوانات التجارب. والمراهقون على وجه الخصوص يلقون انتقادات سيئة لعدم تحكمهم فى وظائفهم الجسدية.

لن تجد شخصاً بالفاً مسئولاً يقول لك إن ذلك الانغماس أمر محمود. ولكن سيقول لك الكثيرون، "لن يمكنك منع المراهقين من ذلك، لذا علمهم أن يتحكموا فى أنفسهم".

ولهذا السبب تجدهم بالمدرسة يعلمون الطلبة كيفية حماية نفسك من الأمراض والحمل. وهذا الأمر يتم بنوايا حسنة، فهم يفترضون أنك لا تستطيع

كبح رغباتك.

وأنا أختلف معهم فى هذه النقطة، فمادام الإنسان قد استطاع أن يشطر الذرة؛ فبإمكاننا التحكم فى رغباتنا. فنحن بشر راقون ولنا حيوانات

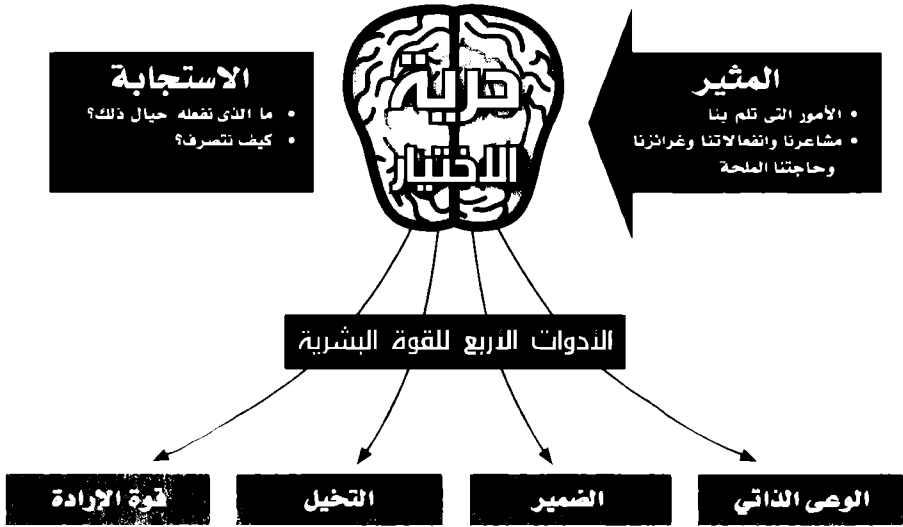
تتحركها الرغبات الحسية. ولدينا حرية الاختيار. ولنقرأ بتدبير هاتين القصتين اللتين أرسلتا من قبل مراهقين من الموقع الإلكتروني،  
greettowait.com



**كريج:** هل رفض فتى إقامة علاقات غير مشروعة في يوم من الأيام؟ أنا فعلت، فقد أرادت خطيبتى السابقة ذلك، ولكننى رفضت، واصلت الضغط على. لم أكن أعرف ما إذا كانت تظن أنني سوف أستمر معها إن قامت بذلك أو ما هو موقفها. وحينها، ارتبكت للغاية، فقد أحببتها كثيراً. ولكنى لم أكن مستعداً لأرتبط بمسئولية أو أن أتورط على نحو أكبر، أعتقد أنها حصلت على ما أرادت من خطيبها التالى، رغم أنهما لم يستمرا معاً. وفى الشهر الماضى فقط أتت لزيارتى وأخبرتني أنني الفتى الوحيد من ضمن من واعدت الذى يحترم الفتيات ولا يحاول استغلالهن. وقالت: "أتمنى لو أنني استمررت معك".

**رايا:** أواعد خطيبتى منذ ستة شهور. عندما تقابلنا لأول مرة أخبرتها أنني اتخذت قراراً بعدم ممارسة الحب المحرم قبل الزواج. وقد احترمت موقفى، ولكن على أن أعترف أن الأمر يكون عسيراً أحياناً..... فعندما تراودنى مشاعر تغريبنى أن أنساق وراءها، أجبر نفسى على الانسحاب والسيطرة على هذه الرغبات الملحة. وأقول لنفسى: "بمقدورى الانتظار: بمقدورى الانتظار". صدقونى، لقد مكثت وقتاً طويلاً أردد هذه الكلمات لنفسى - وقد أتت ثمارها.

وكما ترى، ثمة حيز ما بين ما يحدث لنا (المثير) وما نقوم به حيال ذلك (استجابتنا)؛ وفى هذا الحيز حرية اختيارنا. وهذا هو ما يطلق عليه التصرف الاستباقى.



تمكن "كريج" و"رايا" من المحافظة على تعهداتهما عن طريق استخدام عناصر القوة لديهما، وهى الوعى الذاتى والضمير والتخيل وقوة الإرادة.



**الوعي الذاتي:** بمقدوري أن انفصل عن ذاتي لألحظ أفكارى وتصرفاتى. (علم "كريج" و"راى" أن ذلك سيتطلب منهما مقداراً كبيراً من القوة الشخصية حتى ينتظرا ولا يمارسا الحب المحرم).

**الضمير:** بمقدورى الاستماع إلى صوت ضميرى ومعرفة الصحيح من الخاطئ. (شعر "كريج" و"راى" أن الانتظار هو أصح شيء عليهما القيام به).

**التخيل:** بمقدورى تخيل المستقبل وتبعات أفعالى، (تمكن "كريج" و"راى" من استحضار المستقبل ومعرفة أن ممارستهما للحب الآن بطريقة محرمة سوف تقيد من حريتهما وتغير طبيعة علاقتهما).

**قوة الإرادة:** لدى حرية الاختيار والتصرف فى مواجهة التأثيرات القوية (اختار "كريج" و"راى" أن ينتظرا فى مواجهة رغباتهما الملحة).

## السيطرة على إحداحات نفسك

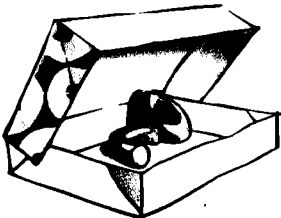
ثمة ثلاثة أمور جديرة بالذكر حول الدافع الجنسى. أولها، أنه قوى، وثانيها، أنه متواصل، وثالثها، أنه أمر حسن. فبدون الدافع الجنسى، لن يريد أى شخص أن يتزوج ويستقر ويكون أسرة، وسيقتضى العالم أجمع عما قريب. كل ما فى الأمر أنه ينبغى أن يتم استخدامه فى الوقت السليم ومع الشخص السليم. وينبغى السيطرة عليه، مثله مثل أى إحداح ذاتى آخر.

أعنى، كيف سيكون عالمنا إذا استجبنا لكل رغبة عابرة؟ عندما تغضب من شخص ما، فستلكمه بمنتهى البساطة، وعندما تشعر برغبتك فى المكوث بالفراش لمدة أطول، فإنك تنام وتهمل المدرسة وما إليها، وإن أطلقت شهيتى العنان، فسيصل وزنى إلى ٤٢٠ رطلاً، لأننى أميل بطبيعتى إلى تناول ما تقع عليه عينائى، وفى السينما، دائماً ما تواتينى الرغبة لشراء الفشار والنقانق وزجاجة الصودا حجم ٣٦ أوقية وعرق السوس وحلوى الناتشو. ولكن ينبغى على السيطرة على نفسى لأننى لا أريد أن يصل وزنى إلى ٤٢٠ رطلاً. ألا ينبغى علينا تطبيق نفس المنطق على دوافعنا الجنسية الملحة؟

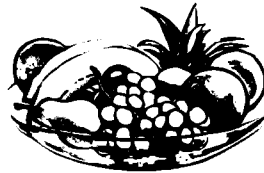
يتطلب الأمر قدراً بسيطاً من ضبط النفس، ولكن الأمر يستحق العناء. وكما يقول رجل الأعمال الشهير "جيم رون"، "كلنا سنعانى من واحد من ألّمين؛ ألم ضبط النفس أو ألم الندم. والفرق بينهما أن ضبط النفس يزن أوقيات بينما يزن الندم أطناناً".

وأنا لا تستهوينى فكرة أن الانتظار وعدم ممارسة الحب قبل الزواج أمر غير واقعى. فهو أمر واقعى. فقد انتظر الملايين من المراهقين فى شتى أنحاء العالم وينتظرون، وأنت تقدر على ذلك. فضبط النفس أقوى من الهرمونات.

وبالطبع، فإن الجانب الجنسى جزء مهم من حياتك. ولكنه ليس أهم جزء من وجودك، كما قد تقودك ثقافتنا إلى الاعتقاد بذلك. فثمة جوانب أكثر أهمية لك من الجانب الجنسى فى حياتك، مثل عقلك وشخصيتك وأمانيك وأحلامك. وكما قالت إحدى المراهقات، "نحن أكبر بكثير من رغباتنا الملحة".



الندم



النظام



## الجنس أمن

الحقيقة: لا يوجد شيء اسمه جنس أمن



أكثر الأمور التي أخافها في حياتي هي أن يهاجمني دب. ومنذ صغري، اعتادت أسرتي كل صيف على الذهاب إلى كوخ جدي بالقرب من بيلويتون بارك، وهي منطقة تحوي الكثير من الدببة. والآن، لا أرى أية دببة، ولكن لى دوماً ها جساً بأننى سأهاجم يوماً ما من قبل دب، لدرجة أننى اشترت العديد من الكتب حول كيفية النجاة من هجوم الدب وتعتقد عائلتي أننى غريب الأطوار ولكننى على الأقل مستعد.

والآن بعد أن شاركتك سرى الدفين، ما هو أكثر الأمور

تخويفاً لك؟ هجوم سمكة القرش؟ الصعق

بالبرق؟ سقوط طائرة تستقلها؟

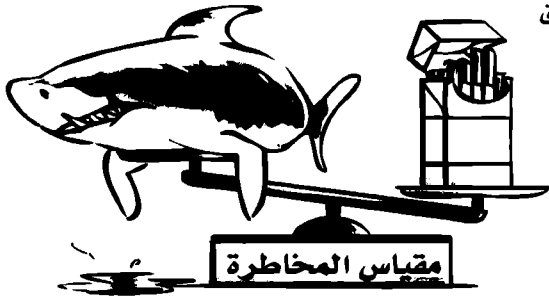
حسناً، من المفيد دوماً أن تعرف

حجم مخاوفك وهذا بالضبط ما قام

به "دافيد رويك" من مركز هارفارد

لتحليل المخاطر ونشر بحثه في مجلة

"بريفنشن".



## الهخاوف الكبرى فى مقابل المخاطر الواقعية

معدل الخطر الحقيقى	الأمر الذى تخاف منه
فرد ضمن ٢٨٠ مليون شخص	هجوم سمكة القرش
فرد ضمن ٥٧ مليون شخص	هجوم مميت بالجمرة الخبيثة
فرد ضمن كل ٣ ملايين شخص	حادث طائرة مهلك
فرد ضمن كل ٥١٧ ألف شخص	الموت على يد قنص
فرد ضمن كل ٢٥٢ شخصاً	فقدان وظيفتك
مرة ضمن كل ١٨١ شخصاً	سرقة المنزل ليلاً
فرد ضمن كل ٧ أشخاص	الإصابة بمرض السرطان
فرد ضمن كل ٤ أشخاص	الإصابة بمرض ينتقل عن طريق الطعام
فرد ضمن كل ٤ أشخاص	الإصابة بمرض تناسلى
فرد ضمن كل ٤ أشخاص	الإصابة بقصور فى القلب
فرد ضمن كل ٤ أشخاص	الموت المبكر بنحو ٥ أو ١٠ سنوات إن كنت مصاباً بالسمعة
فرد ضمن كل شخصين	الموت جراء الإصابة بمرض يرتبط بالتبغ (للمدخنين)



والأمر الذي أدهشني تماماً هو عدم احتواء هذا الجدول على هجمات الدببة، وبذلك،

لتصاب بمرض  
تناسلي  
هذا العام

إلى

إن كنتِ مراهقاً  
نشطاً جنسياً  
فهناك احتمال  
بنسبة

هل تصدق هذه الإحصائية؟

والأسوأ من ذلك التقديرات الصادرة من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها والذي يقدر أن نصف الشباب الأمريكيين النشطاء جنسياً سيصابون بمرض تناسلي ما إن يصلوا إلى ٢٥ عاماً. أي بنسبة واحد إلى اثنين! وبعد ما عرفته عن الأمراض التناسلية، صدقتي، لن تود أن تصاب بأحدها.

يرمز الاختصار «إس تي دي» إلى الأمراض التناسلية.

كل عام، واحد من كل أربعة مراهقين نشطاء جنسياً يصابون بمرض تناسلي.

والآن، قبل أن تفكر وتقول، "كلا! شخص بالغ آخر يريد تخويفي من ممارسة الحب". دعني أقدم لك القول الفصل؛ فممارسة الحب ليست أمراً سيئاً أو خاطئاً. وفي الواقع، إنه أمر رائع، ولكن في الوقت السليم مع الشخص السليم، أي شريك حياتك الذي ستقضي بقية حياتك معه؛ ولكنه سيكون أمراً غاية في الخطورة عندما تقوم به في الوقت الخاطئ مع الشخص الخطأ.

**أشعرنى بحجم المشكلة !**

في عام ١٩٥٠، كان هناك نوعان معروفان من الأمراض التناسلية. واليوم، يوجد أكثر من ٢٥ نوعاً منها. وفي الولايات المتحدة وحدها، يصاب أكثر من ثلاثة ملايين مراهق سنوياً بمرض تناسلي، مع العلم بأن هناك حوالي ٢٨ مليون مراهق فقط؛ يا له من عدد ضخم! وأعراض هذه الأمراض التناسلية شنيعة كأسمانها، السيلان والزهرى وقمل العانة والثؤلول التناسلي وقرحة الزهري والطفيليات المندثرة ومرض التهاب الحوض وفيروس الورم الحليمي البشري والهربس. يا لها من أسماء مقززة! وقد تؤدي الأمراض التناسلية إلى الإصاية بسرطان عنق الرحم والثؤلول التناسلي والعقم وانعدام الخصوبة. وهناك أمراض قد تنتقل إلى الجنين في رحم أمه. وهي مصدر للألم والاكتئاب، وقد تؤدي في النهاية إلى وفاتك!

كلما كنت أصغر، يزيد احتمال التقاط جسدك للأمراض، لأن مستوى الأجسام المضادة منخفض لدى المراهقين عن البالغين، والأجسام المضادة هي التي تكافح العدوى.

كلما كنت أصغر، يزيد احتمال إصابتك بالأمراض التناسلية.



يبدو الأمر مغالى فيه، أليس كذلك؟ حسناً، لقد صدمت أنا أيضاً. فبعض هذه المعلومات قد تصيبك بالضيق والتقزز، ولكن عليك أن تعرف الحقائق. إليك بعض المعلومات حول أربعة أمراض تناسلية شائعة. وكثير من هذه المعلومات مستمدة من مصادر حكومية للمعلومات يعتمد عليها، بالإضافة إلى الكتاب الرابع لـ د / ميج ميكرب بعنوان *Epidemic, How Teen Sex Is Killing Our Kids*.

## الهربس: المرض التناسلي العضال

كثيراً ما تظل الأمراض التناسلية كامنة لسنوات دون علامات أو أعراض.

مرض الهربس مرض لا شفاء منه. وهو مقزز أيضاً. رغم أن الأعراض المؤلمة قد تظهر وتختفي، إلا أن الفيروس يظل في جسمك طوال الحياة. وهذا الفيروس على وجه الخصوص فيروس بشع؛ لأنه لا

يختفي أبداً من الجسم. فهو يستتر فحسب، متخفياً في بعض خلاياك العصبية. وقد يظل كامناً لشهور أو لسنوات حتى يؤدي شيء ما - مثل الضغوط العصبية - إلى ظهوره بجلاء، ثم يؤدي الفيروس إلى أحداث قرح أو بثرات متقيحة وآلام حول الأعضاء التناسلية. ألا تبدو لك هذه الأعراض مقززة أم ماذا؟ وحتى عندما يكون الهربس غير نشط لثمانى سنوات أو أكثر، لا يزال بإمكانك نقل المرض لمن تمارس معه العلاقة الحميمة.

والهربس مرض مؤلم ومخز على نحو غير مألوف. وقد تلد الأمهات المصابات به أطفالاً يعانون من تلف في المخ أو مصابين بإعاقة بدنية جراء المرض. يقول حاملو المرض إنهم يشعرون أنهم مرضى ويشعرون بتحطم معنوياتهم، فلم يدركوا يوماً أن ممارستهم للحب بصورة محرمة ستؤثر عليهم طيلة حياتهم.

يقول "ألن"، "ظننت أنها تمارس معي الحب على الفور أنها تحبني. ولكن الحقيقة أنها أرادت إخبار الآخرين أنها قامت بذلك معي، ورغم محاولتي لتسيانها إلا أنني لم أنسها. لماذا؟ لأنني سأضطر، لبقية حياتي التي أقيم فيها علاقة مع هتاة، أن أقول لها إنني مصاب بواحد من الأمراض التناسلية، هربس سيمبليكس ٢. ولا يوجد له علاج. وأنا مصاب بطفح جلدي وبثرات على أعضائي التناسلية وعلى كل عضو من جسمي، وأحتاج إلى الراحة التامة - فعندما أصاب بضغط عصبية، تظهر البثرات. وأتساءل

هل سترغب هتاة يوماً ما أن تكون معي وهي تعرف أنني مصاب بهذا المرض ويمكن أن ينتقل لها؟ ويموج صدري بالغضب تجاه الفتاة التي لم تحذرنى ونقلت لي هذا المرض. كان من المفترض أن ممارسة الحب ستشعرنى أنني شخص طبيعي، ولكنني الآن أشعر بالخجل من نفسي. فلم تكن هي الطرف سهل المنال، بل كنت أنا سهل المنال".

فيروس الورم الحليمي البشري (HPV):

## أكثر الأمراض التناسلية شيوعاً

هذا الفيروس يسبب أكثر الأمراض التناسلية تفشياً. وقد ذهبت الإحصائيات إلى أن نحو ٢٠ مليون أمريكي مصابون بهذا الفيروس. وقد سألت دكتورة "ميكرب" - المتخصصة في علاج المراهقين المصابين بالأمراض التناسلية - مجموعة من المراهقين، "هل يمكن أن تصيبكم العلاقات الحميمة المحرمة بالسرطان؟" وقد حاولت أن أخفف عنهم وطأة هذا

أعرفك برضى التناسلي. فهو بصاحبني في كل مواعدي.

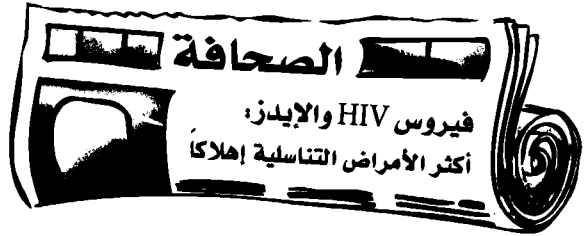




السؤال- فصاح الطلاب، "سرطان؟ لا يمكن الإصابة بأمراض السرطان جراء ذلك". ولكم تمنيت أن تكون إجابتهم صحيحة.

فيروس الورم الحليمي البشري ثانی الأسباب الرئيسية المسببة لحالات الوفاة جراء مرض السرطان بين السيدات، وتوفى ٥٠٠٠ سيدة تقريباً كل عام جراء هذا المرض. ويقوم الفيروس بإصابة الأغشية المخاطية بالجسم، والفتيات الصغيرات أكثر عرضه للإصابة به على نحو خاص. ويسبب المرض تلفاً صامتاً لأعضائك الداخلية وهو الأمر الذي قد لا تكتشفه لسنوات، كما أنه مسئول عن إصابة الشباب والشابات بالتؤلؤل التناسلي. وقد تصبح أماكن التؤلؤل التناسلي كبيرة جداً ومؤلمة، ويجب حينئذ علاجها طبيياً أو جراحياً. ياله من أمر مقرر! وعلى الرغم من أنه مرض يمكن علاجه، إلا أنه - مثل الهريس - مرض عضال. ستصاب به مدى الحياة.

وقد كتب لنا "مارك"، "كنت أسمع عن مرض نقص المناعة المكتسبة طيلة الوقت ولكنني أعتقد أن أحداً لم يصب بهذا المرض، حتى أصيبت الصديقة الصديقة لشقيقتي بهذا المرض. كانت هذه الفتاة قائدة لإحدى فرق التشجيع وكانت تحصل



على درجات مرتفعة وكانت تتمتع بشخصية قوية. والآن هي مصابة بأمراض عدة... سألتها ذات مرة كيف أصيبت بهذا المرض، وأنت تعرف ما كان ردها، قالت، لقد وثقت في شخص، ومن يدرى ربما لا يعلم الفتى الذي مارست الحب المحرم معه أنه مصاب بالمرض... والآن كلنا نعرف أنها ستموت".

لماذا تحتل أخبار مرض الإيدز كل صفحات الجرائد؟ لأنه أكثر الأمراض فتكاً. فمرض الإيدز هو السبب الرئيسي لوفاة ذكور أمريكيين من أصول أفريقية ما بين ١٥ إلى ٤٤ عاماً. قد تصاب بفيروس الإيدز إن تعرضت لدم أو منى أو إفرازات مهبلية أو لبن ثدي ملوث بالفيروس. وقد تصاب بالفيروس من خلال العلاقات الحميمة مع الجنس الآخر خارج إطار الزواج، وليس لمجرد الممارسات الشاذة بين الفتيان والفتيات، كما أن الفيروس ينتشر بين السيدات أيضاً. واليوم، ٨٠٪ من حالات نقل العدوى تحدث عن طريق الممارسات الجنسية، وكذلك من خلال تعاطي المخدرات عن طريق الحقن أو الدم الملوث بالفيروس.

ومثله مثل الهريس، قد تأتي نتائج تحاليلك بأنك مصاب بفيروس نقص المناعة المكتسبة. **الزهري: مرض الأطفال التناسلي.** يستمر مرض الزهري في الانتشار دون أن يدرى به كثير من المراهقين المصابين به. وقد تصاب الأجنة في أرحام أمهاتها بالمرض. وإن لم تعالج الأم، فهناك احتمال بنسبة ٢٠ بالمائة أن الطفل سيولد ميتاً أو ستعرض الأم للإجهاض، واحتمال بنسبة ٢٥ بالمائة أن الطفل سيموت عقب الولادة، واحتمال ٣٣ بالمائة أن الطفل سيصاب بإعاقة مخية أو بدنية دائمة.

### سلاسل انتقال النوازل

في دراسة حديثة في "المجلة الأمريكية للطب النفسى"، حاول الباحثون تسجيل كل اتصال جنسى محرم بين طلاب المدارس الثانوية لمدة ١٨ شهراً. وكان الهدف من ذلك هو معرفة كيفية انتقال الأمراض التناسلية خلال تجمعات المراهقين. وتم مباشرة المسح بمدرسة ثانوية أطلقوا عليها

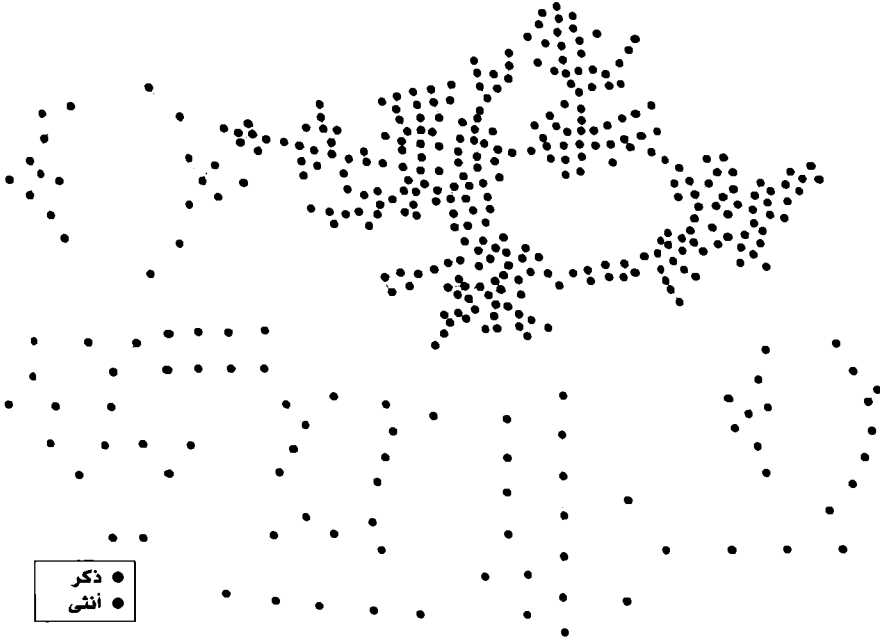




اصطلاحاً مدرسة "جيفرسون هاى" فى بلدة تقع وسط غرب الولايات المتحدة، وتضم المدرسة ١٠٠٠ طالب. وكانت نتيجة البحث خريطة أدهشت الباحثين، فقد أظهرت الخريطة أن من ضمن المراهقين الذين شملهم المسح والبالغ عددهم ٨٢٢، كان ٢٨٨ مراهقاً منهم فى شبكة جنسية ضخمة، واشترك عدد كبير غيرهم فى شبكات أصغر. وهكذا تنتقل الأمراض التناسلية.

### سلاسل العدوى

تمثل كل نقطة ولداً أو بنتاً بمدرسة جيفرسون هاى، والخطوط الرابطة بينهم تمثل العلاقات الجنسية التى حدثت فى فترة ثمانية عشر شهراً.



"بيرمون" و"مودي" و"ستوفيل": سلاسل العدوى، إيه جى إس، ٢٠٠٤

### واليك بضع نقاط مهمة من هذه الدراسة ،

- كلما أقمنا العديد من العلاقات الحميمة المحرمة مع عدد كبير من الأشخاص، زاد احتمال إصابتنا بالأمراض التناسلية. فإن كنت جزءاً من السلسلة التى تضم ٨٨٢ طالباً، فأنت عرضت نفسك لخطر الإصابة بمرض تناسلى من كل فرد بالسلسلة، وحتى الممارسة مع شخص واحد. أى أنك عندما تمارس الحب المحرم مع شخص ما، فأنت تمارس الحب مع كل شخص آخر مارس معه هذا الفرد الحب.
- ثمة مئات من الطلاب بمدرسة "جيفرسون هاى" الذين لم يمارسوا الحب المحرم من قبل، وهم بذلك غير معرضين للإصابة بأى مرض تناسلى.
- يمكن بسهولة أن تكسر هذه السلسلة الطويلة والمعقدة عندما يخرج منها فرد واحد. فكر فى كيفية القضاء السريع على الأمراض التناسلية أو خفضها من خلال الخيارات الذكية.

## بيت العنكبوت

# التداعيات

ماذا عن الكلام الذي كثيراً ما نسمعه، "إذا مارست الحب المحرم بطريقة آمنة واستخدمت الواقي الذكري فلن أصاب بمرض تناسلي". آسف لأننى دمرت لتوى الزعم الذي كنت تؤمن به، فالأمر ليس بهذه السهولة.

عندما كنت صغيراً، لم تكن هناك مشكلة إذا أراد شخص أن يرقد خارج المنزل في الشمس طوال اليوم ويصاب بالحروق الشمسية، ولكن اليوم يقول لك الخبراء إن حرقين شمسيين كبيرين قد يسببان سرطاناً بالجلد بعد مرور عدة سنوات. وبالمثل، ففي خلال فترة التسعينات، اعتاد الخبراء أن يقولوا إنه يمكن ممارسة الحب بشكل آمن عن طريق استخدام



الواقي الذكري، بينما الآن يقول بعض هؤلاء الخبراء إن استخدام الواقي الذكري لا يضمن ممارسة حب آمنة، ولكنه ممارسة محرمة أقل خطراً فحسب.

وأحد الخبراء الذين غيروا رأيهم هي دكتورة باتريشيا سولاك، وهي طبيبة وأستاذة بكلية الطب التابعة لجامعة تكساس إيه أند إم. وتقول، "اعتقدنا في الماضي أن كل ما نحتاجه في المدارس كان هو الواقي الذكري العادي فحسب، وحينئذ تكون قد انتهينا من أمر الأمراض التناسلية. ولكن بعد مراجعتي للبيانات، كان لزاماً عليّ أن أغير موقفي حول المراهقين وممارسة الحب المحرم إلى النقيض تماماً".

ولتخمين ما اكتشفناه في السنوات القلائل الماضية لا يوجد دليل علمي قاطع بأن استخدام الواقي الذكري يوفر الحماية المنشودة من العديد من الأمراض التناسلية، بما فيها فيروس الورم الحليمي (HPV) أصعبها وأكثرها شيوعاً. أليست هذه مفاجأة! وأحد أسباب ذلك هو أن بعض الأمراض التناسلية مثل فيروس الورم الحليمي البشري ينتقل من احتكاكات جلد منطقة الأعضاء التناسلية، وليس مجرد الجزء الذي يغطيه الواقي الذكري. وبالمثل، تساعد حبوب منع الحمل على تجنب حدوث حمل، إلا أنها لا تقدم شيئاً حياًل الوقاية من الأمراض التناسلية.

علاوة على ذلك، كثيراً ما لا يستخدم الواقي الذكري بشكل سليم، فقد ينزلق أو يسرب، وحتى مع النوايا الحسنة، فإن أغلب المرتبطين بعلاقة محرمة لا يطبقون المواظبة على استخدام الواقي الذكري.





والآن، ثمة سؤال ملح قد تفكر فيه، ماذا عن ممارسة الحب الفموي؟ هل هو آمن؟ ساعد "روندا" خبيرة بشئون المراهقين تجيب عن هذا السؤال بالنيابة عنى.

سؤال : سمعت، أن ممارسة الحب الفموي المحرم شائعة بين المراهقين، يظن المراهقون أن ذلك آمن وليس ممارسة للحب... فما هي مخاطر ممارسة الحب الفموي؟

الإجابة : تكتنف ممارسة الحب الفموي المحرم مخاطر نقل (ونشر) أمراض خطيرة - مثل السيلان والزهرى والهربس وفيروس ورم الحليمى البشرى والطفيليات المندثرة وغيرها من الأمراض. ويمكن أن تنتقل عدوى الأمراض التناسلية بسهولة إلى فمك وحلقك، وقد يعدى الهربس الفموي (قرحة البرد) الأعضاء التناسلية. وغالبية الفتيات التى يمارسن هذه العادة الشائنة المسماة الحب الفموي المحرم يزيد خطر إصابتهن بالأمراض التناسلية.

إذاصابتك بقرح الهربس على فمك ليست أمراً محرراً فحسب، بل يزيد خطر نقلك للمرض عن طريق مجرد التقبيل.

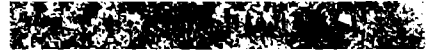
إن كنت صدمت قليلاً نتيجة لكل هذه المعلومات - فهذا أمر حسن! فأمل أن تقوم بشيء حيال ذلك، فإن كنت نشطاً جنسياً، ربما تريد الآن أن تطوى صفحة بائدة من حياتك وتسطر صفحة جديدة.

ربما تعرف شخصاً مصاباً بمرض تناسلى أوروبياً تشك فى أنك مصاب بأحدها. إن كان ذلك، فمن فضلك سارع إلى استشارة طبيب وإجراء الاختبارات اللازمة. فربما تحتاج إلى مساعدة وكلما أسرعت بالحصول عليها، ستجد أمامك خيارات أكبر لتختار منها. انظر القسم الخاص بالاستشارات لمزيد من المعلومات.

لا أعرف ما هى حالتك، ولكن هذا ما يمكننى الخوض فيه بشأن الأمراض التناسلية. قد تفشل وسيلة منع الحمل - بل كثيراً ما يحدث ذلك. ولهذا السبب تحمل ملايين من الفتيات

المراهقات فى العالم بأسره سنوياً على نحو محرم وغير شرعى وغير مخطط له، فإن كنت نشطة جنسياً، فهناك احتمالات كبيرة لكى تحملى، أو لتحمل الفتاة التى أنت على علاقة محرمة بها، حتى مع استخدام حماية.

يمكن أن يحدث هذا جراء لقاء حميمى واحد. أعرف فتاة استرالية اكتشف حملها فى نفس اليوم



ما يقرب من ٣,٠٠٠,٠٠٠ فتاة مراهقة تحمل سنوياً عن طريق علاقة غير مشروعة بالولايات المتحدة، و ٨٠ المائة من حالات الحمل هذه غير مخطط لها.

الذى قبلت فيه لتدرس الموسيقى بجامعة متميزة. فقد مارست الحب المحرم مرة واحدة فقط مع خبيبها ولكن كان كافياً. ونتيجة لذلك لم تذهب للجامعة واتخذت حياتها مساراً مختلفاً تماماً.

قد تحمل الفتاة من أول مرة تمارس فيها الحب المحرم

**أيتها الفتاة:** لا يحمل من تمارسين معه الحب

- أنت فقط التى تحملى. وسيغير هذا أمر حياتك إلى الأبد... وكتبت لنا "جيروشا"، والتى أصبحت أما فى سن السادسة عشرة، حول واقع اليوم المعتاد بمدارس الأمهات الصغار.



كانت الفتيات ينتمين لمراحل مختلفة، فبعضهن حديثات الحمل على وشك الوضع والبعض الآخر بلغ أطفالهن سن عام أو عامين، وفي بداية الأمر، كان المكان مشتتاً للانتباه للغاية حيث كان الجلوس في الفصل مع هؤلاء الفتيات وأولادهن. فقد أكون في منتصف اختبار ومن حولي أربعة أو خمسة أطفال يصرخون بجانبى مباشرة.

واليك اليوم النموذجي الذي أفضيه أنا وطفلتى "كريستين"

٦:٣٠ صباحاً أستيقظ من نومي وأستعد ليومي.

٧:٠٠ صباحاً أوقظ كريستين وأطعمها وأصحبها للاستحمام وأصفف شعرها وألبسها ملابسها وأعد

غذاءها وحقيبة حفاضاتها.

أتوجه للمدرسة.

٨:٠٠ صباحاً أحاول ترك كريستين هادئة بالحضانة - وكثيراً ما تبيكى ولا تدعنى أتركها - كنت أبكى

أنا أيضاً لأنه كان من العسير على تركها.

٨:٣٠ صباحاً يبدأ اليوم الدراسي، أحاول أن أؤدي واجبي المدرسي، ولكن تستحوذ "كريستين" على

تفكيرى وأمكت أسئال عما تفعل وهل هى بخير. وكثيراً ما يتم استدعائى من فصلى

لكى أغير لها حفاضتها، ثم أضطر إلى تركها وهى تصرخ مرة أخرى. وصراخها يعترض

قلبي.

١٢:٠٠ ظهراً فى وقت الغداء، أضطر إلى الإسراع وأخذها، وإطعامها على كرسي مرتفع، ثم أنظف

الفوضى التى تحدثها. وإن كنت محظوظة، سأتناول قدرأ من غدائى وأصطحبها مرة

أخرى للحضانة. وكل ذلك فى ٣٠ دقيقة. وتتضايق مرة ثالثة عندما أضطر للرحيل.

وهذا هو النصف الأول فحسب من يوم "جيروشا".



**أيها الفتى: إن كنت على علاقة بفتاة وحملت**

منك ووضعت طفلاً، فقد أصبحت أباً لهذا الطفل.

وسواء تزوجت الفتاة أم لا فالطفل ابن لك! سواء

تحملت مسئوليات أو اعتنيت بالطفل أو هجرت

الطفل، فأنت ملتزم بهذا الطفل طيلة الحياة.

هل أنت مستعد لتكون أباً لإنسان حى يتنفس

ويحتاج إلى الحب والعناية؟

ولتقرأ كيف أثر حمل غير مخطط له على "دايلان"،

أتذكر اليوم الذى أخبرتنى فيه خطيبتى أنها حامل، للوهلة الأولى لم أقلق حيال الأمر، ولكنى بعد ذلك حملت همأ

طيلة حياتى. لا تسئ فهمى، فلن أتخلى عن طفلى لأى سبب كان. ولكن الآن، بينما أصدقاتى يخرجون ويمرحون، أذهب

للعمل محاولاً أن أدبر مالا كافياً لأعول طفلى. فأنا الآن أتعلم معنى أن أكون مسئولاً طيلة حياتى عن شخص آخر. وبطريقة

أو بأخرى، سيصبح مستقبلى مرتبطاً دوماً بهذه الفتاة بسبب طفلى.

## حامل منك؟ أصبح هذا؟

لقد تحدثنا حتى الآن عن المخاطر المادية لممارسة العلاقات المحرمة. مثل الأمراض والحمل. وهناك أيضاً مخاطر نفسية خطيرة. مثل تحطم المشاعر والندم والاكتئاب والشعور بالذنب. تذكر أننا نكون من أربعة عناصر، الجسم والعقل والقلب والعقل والروح. وكل تلك العناصر مرتبطة ببعضها في كيان واحد أكبر وأشمل. وشأنها شأن إطارات السيارة الأربعة. فإذا اختل

توازن أحدها، فلن تستطيع السيارة

مواصلة السير. واعلم أن

الجنس - الشيء المادي -

يؤثر أيضاً على قلبك وعقلك

وروحك. سواء أردت ذلك أم

لم ترد. فلا تظن أبداً أنك

تستطيع الارتباط عاطفياً

بأحدهم دون أن يكون لذلك

تأثير على شعورك تجاه نفسك. وممارسة المراهقين للجنس أشبه بالمغامرة بمستقبلك.

وبعد أن تحدثنا عن كل هذه الأشياء، هل تستطيع أن تدرك السبب الذي يجعلني أقول بكل ثقة

إنه لا يوجد ما يسمى بالجنس الآمن؟!

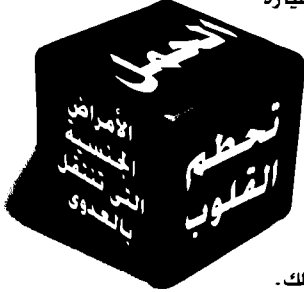
### إجابة السؤال ١١: ج

الامتناع عن ممارسة الحب قبل الزواج

هو الحماية الوحيدة الآمنة بنسبة ١٠٠

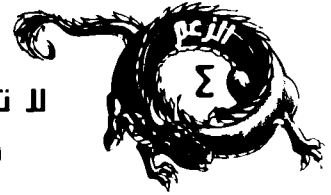
بالمائة من الأمراض التناسلية والحمل

والإيداء العاطفي.



## لا تعط الدهر أكثر من حجه.

الحقيقة، الأمر ضخم بالفعل!



إنني لن أتزوج قبل ما يقرب من عشر سنوات، إذن ما الذي يضيرني إن كونت علاقة عاطفية، ما دمت

لا أؤذي أحداً أو أتسبب في حمل فتاة؟ ليس كذلك؟

لا أستطيع أن ألوم أي شخص لاعتقاده أن ممارسة الحب أمر يسير. فوسائل الإعلام تتعامل مع هذه

المسألة كأنها شكل من أشكال المتعة المتاحة وفي متناول الجميع ويمكنك شراؤها أو بيعها أو تأجيرها

أو الاتجار فيها، فهي متاحة في كل مكان ٢٤ ساعة في اليوم و٧ أيام في الأسبوع في كل الأشكال، بما

فيها المرئى أو على الهاتف الجوال أو المسموع أو المطبوع. وخلال سنوات مراهقتك وحدها، سترى

وتسمع حوالي ٩٨,٠٠٠ إشارة أو تلميح جنسى بالتلفاز. يا لها من بذاءة.

وبالطبع، ستجد البعض يزعم أن ما تراه في الأفلام وبالتلفاز لا يؤثر عليك. وستجد نفس هؤلاء

الأشخاص يعدلون من كلامهم ويدفعون الملايين للحصول على ٣٠ ثانية لعرض إعلانهم خلال مباريات

بطولة Super Bowl السنوية لكرة القدم الأمريكية. فإن كان يمكن أن يؤثر عليك إعلان مدته

ثلاثون ثانية ويجعلك تغير منظف الشعر الذي تستخدمه، قطعاً ستؤثر ٩٨,٠٠٠ إشارة أو تلميحة

على طريقة تفكيرك. وكما تقول "أيسيا"،



موجوداً طوال اليوم بالتلفاز



"إذا كان"

فكيف ينتظرون من المراهقين ألا يحاولوا تجربته؟"

فى الأفلام، ستجد أن الجميع يمارسون الحب وعادة فى اللقاء الأول. وعندما ستشاهد ذلك لمرات كثيرة، تبدأ فى التفكير أن هذه هى طبيعة الأمور وأن هذا الأمر محمود لجميع الناس. وتنسى أن الأفلام تكذب بشأن حقيقة الأشياء.

فعلى سبيل المثال، متى كانت آخر مرة شاهدت فيها عملاً فنياً مارس فيه شخصان الحب ثم شعرا بالندم أو بتأنيب الضمير أو أصيب أحدهما بمرض تناسلى؟ هل سبق أن رأيت هيلماً رومانسياً يصور شعور المرأة بالخيانة عندما تكتشف حملها - بسبب علاقة محرمة - ولا يحرك خطيبتها المتسبب فى ذلك ساكتاً؟ لم ولن ترى ذلك؛ لأن هذه الأمور ليست رومانسية أو مرحة. دعنا لا نسارع بالتسليم بزعم أفلام هوليوود بأن ممارسة الحب خارج الزواج ليست بهذا القدر من الخطورة. هذه أكذوبة.

## العلاقة الدهوية والإخلاص

يحوى جسدك حوالى ٧ تريليونات خلية تعمل معاً فى تناسق وتناغم، فجسدك تكوين فريد ينبغى عليك احترامه، وليس مجرد أرجوحة يمتلكها أى شخص. فلا يوجد معنى لأن تبدى عورتك لشخص ما لم تكونا مخلصين تماماً لبعضكما فى الحب. فممارسة الحب دون إخلاص مثل تقديم شىء دون الحصول على مقابل؛ وهذا يخالف مبدأ أساسياً فى الحياة. فما هى العلاقة المبنية على الإخلاص؟ أعتقد أن الزواج هو أفضل شكل لهذه العلاقة حسب علمى. فبالزواج تحصل على وثيقة قانونية. بالإضافة إلى احتفال عام وخاتم زواج وونيس تخلص له ويخلص لك ووعد تقطعانه على نفسكما بأن تحبا بعضكما فى السراء والضراء.

وماذا عن علاقة بين طالبين بالمدرسة الثانوية يهيمن ببعضهما؟ هل هذه تعتبر علاقة مخلصه؟ كلا، ليست كذلك، فبالرغم من وجود رابط قوى بينكما، فليس هناك إخلاص حقيقى فليس هناك وثيقة قانونية أو احتفال مع من تحب أو اشتراك فى الالتزامات المادية للحياة. فأنتم لا تقفان الصحن والملابس، ولا تدفعان الفواتير معاً. فما تقومون به هو الانفصال والاستمرار فى الحياة والالتحاق بالجامعة والوقوع فى غرام شخص آخر، وهكذا.

يعتقد بعض المراهقين أنك إن لم تمارس الحب بالفعل وقمت بأية ممارسات جنسية أخرى، فانت لم تمارس الجنس ولا تزال بكرًا من وجهة النظر العلمية. مهلاً، فلنكن واقعيين. فممارسة الحب لا تتجزأ. أسف لصراحتى، ولكن سواء تم إيلاج أو لم يتم إيلاج أو كانت ممارستكما يدوية أو بدون خلع الملابس أو كانت ممارسات فموية أو أى ممارسات أخرى تبتكرانها، أو خلعتما ملابسكما أو تسللت يداكما داخل الملابس وحدث بينكما لمس أو مس للأجزاء الخاصة من الجسم (كما يطلق عليها الأطفال)، فهذه كلها ممارسة للحب. ورغم أن بعض أشكال ممارسة الحب خارج الزواج قد لا يكون خطراً بدنياً، إلا أن خطرها العاطفى كبير.

وكل الناس تعارض المصطلحين "علاقات المتعة" أو "أصدقاء المصلحة" وما يعنيه، ولكنهما فى الواقع لا يمتنان سوى مقابلات جنسية غير مشروعة وغير ملزمة منكما. وفى الحقيقة، ما هى سوى طريقة لاستغلال أجساد بعضكما من أجل متعة. دون أية تطلمات أو تعهدات - سريعة وسهلة وغير مشبعة.



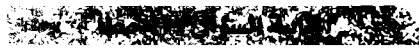
## الاكتئاب: المرض التناسلي العاطفي

كنت مهتماً بمعرفة رأي الطب حول التأثير العاطفي لممارسة الحب، فبعد قضاء "الدكتورة ميكو" أكثر من عشرين عاماً في علاج آلاف المراهقين، اطمأنت "ميكو" إلى أن ممارسة الحب في سن المراهقة وخارج إطار الزواج تسبب مشكلات عاطفية شديدة لدرجة أنها أطلقت على الاكتئاب "المرض التناسلي العاطفي" وكتبت قائلة،

"بينما يرى الكثير من الفتيان المراهقين أن ممارسة الحب متعة، إلا أن الكثيرين يعترفون - سراً - بأنهم فقدوا احترامهم لأنفسهم بعد التجربة الجنسية. فقد يتفاجئون بمغامرتهم الجنسية وتبدو عليهم ثقة أكبر بالنفس، ولكنهم يعترفون سراً بأن شيئاً داخلهم قد تغير بعدما بدأوا في ممارسة الحب غير المشروع. فقد قل احترامهم لأنفسهم، ولكنهم فقدوا عذريتهم على يد أشخاص لم يفكروا في أمرهم بتدبر".

والفتيات معرضات أكثر للشعور بفقدان احترامهن لذواتهن. فقد شجمن المجتمع على إظهار كل جزء من أجسادهن دون عقاب، وهن بذلك يتعلمن أن أجسادهن لا تستحق الحماية. فقد تسلم الفتاة جسدها (الذي يمثل لها الكثير) إلى شخص تهتم لأمره ولكنه لا يقابل ذلك باحترام، وسريعاً ما تدرك الفتاة أنه لا يهتم لأمرها، ولا يعاب إلا بممارسة الحب غير المشروع.

يجب أن يترسخ داخلنا الحفاظ على عذريتنا مثل الحفاظ على النفس؛ لأنني رأيت مئات من المراهقات يحزنن لفقدن عذريتهن، فكلنا نشعر داخلنا ويترسخ فينا أن العذرية أمر ثمين وخاص، وعندما نستسلم نفقد عذريتنا ثم نقاسى الإحباط أو اليأس، ونشعر بخسارة كبيرة لشيء لا يمكن استعادته".



ما يقرب من نصف المراهقين الذين مارسوا  
الحب خارج الزواج يتمنون لو انتظروا

وقد كتب لنا "لوسيان" - الذي احتلت مقالته مكاناً بارزاً بمجلة "نيوزويك" - عن التأثير العاطفي الواقع عليه وكيف تجاوز الأمر ونهض من عثرته. خلط "لوسيان" دوماً ألا يمارس الحب حتى يتزوج، ولكن كان ذلك قبل أن يمر بتلك الأمسية

الداهنة التي أتاحت له فرصة لم يتوقعها. يقول "لوسيان"، "كانت صديقتي مستعدة تماماً لذلك، لقد بدا الأمر كأننا سنجرب فحسب. ولكن انتهينا من ممارسة الحب سريعاً دون أي شعور بالحب أو بالإخلاص" ويضيف، "في الأفلام، إن مارس أحدهم الحب ستجد الأمر رومانسياً، فمن الناحية البدنية، توجد متعة، ولكن من الناحية العاطفية، شعرت بشعور بشع. فلم يكن الأمر كما كنت أتوقعه".

وقد شعر "لوسيان" بالذنب بعدها، حيث يقول، لقد شعرت بالقلق لأنني أصبحت مضطراً للالتزام بعلاقة مع إحداهن؛ علاقة أكثر جدية وأكثر خطورة من ذي قبل، فقد أصبح ينطبق على قول القائل، (والآن ما الذي تنتظره مني؟)". كما كان "لوسيان" قلقاً أيضاً من إمكانية إصابته بمرض جنسي، وربما حمل تلك الفتاة؛ لذا فقد قطع على نفسه عهداً ألا يكرر هذا الأمر مرة أخرى.

ويعتبر "لوسيان" - الذي يدرس الهندسة بجامعة بكندا - نفسه "عذرياً من جديد" هذا ما كان والداه يحضانه على العفة لكنه لم يطبق ما قيل له حتى تعرض للأمر، فيقول، "إنه أمر فريد تماماً وهو خطير جداً أيضاً. فالامتناع عن ممارسة العلاقات الحميمة خارج إطار الزواج يجب أن يقترن باحترام الشخص الذي تواعده".

والآن. يقول "لوسيان"، "ليس هذا لأننى أرى أن أى شىء آخر خطأ. ولكن لأنك كلما انخرطت مع شخص ما، ازدادت صعوبة توقفك عن ذلك... فأنا أتطلع إلى العلاقة الحميمة مع زوجتى، التى ستحببنى وستريد أن تقضى بقية حياتها معى، قد يبدو أمراً سخيفاً ولكنه واقعى".

### إجابة السؤال ١٣

بعد ممارسة الحب المحرم يندم كثير من المراهقين، ويصبحون محبطين، ويعانون من قلة احترام الذات أو يشعرون بالضيق والألم والخيانة.

## نعم، فههارة الحب شأن فى غاية الخطورة

# الحب ينتظر

كل صيف، أذهب للتزحلق على الماء فى بحيرة جميلة علييلة الهواء فى جبال روكى. وقد تعلمت كيفية التزحلق فى البداية على رصيف رسو القوارب بدلاً من تعلمه فى الماء. وقفت على الرصيف ماسكاً بحبل التزحلق بينما القارب يتحرك شيئاً فشيئاً. وما إن يوشك الحبل على أن يجذب تماماً، حتى أصرخ قائلاً، "هيا"، وينطلق القارب ماخراً الماء. وما إن يجذب الحبل بالفعل حتى أقفز من الرصيف إلى الماء وأبدأ التزحلق على الماء.



تطلب ذلك منى عشرًا من المحاولات حتى أتقن الأمر. فقد تعلمت أنك إذا قفزت سريعاً

وهناك جزء متدل من الحبل يعنى أن الحبل كان مشدوداً تماماً وهو ما يعنى أن الحبل سيجذبك، وبالتالي سيجذبك القارب بشدة وستنخلع ذراعاك من كتفك. فإن ضبطت التوقيت الصحيح، فستقفز برشاقة على الماء وتبدأ فى التزلج دون أن تبتل. إنه أروع إحساس فى العالم بأسره.

وممارسة الحب تشبه هذا الأمر إلى حد بعيد، فإن قمت بها فى الوقت الخطأ، فإما ستغطس فى الماء شديد البرودة أو ستنخلع ذراعاك. وإن قمت به فى الوقت السليم ومع الشخص السليم، فسيكون أروع إحساس فى العالم بأسره. فالأمر كله مردود إلى التوقيت.

وأتذكر قراءتى لمقابلة شخصية مع فتى فى الحادية والعشرين من عمره كان يدرس بالجامعة، وقال،

"شكلت العفة أمراً مهماً لى، ولكنى فشلت فى ذلك لأننى لم أستطع الإجابة عن السؤال، "ولماذا





ينبغي على الانتظار ولا أمارس الحب الآن؟ فاستسلمت لأننى لم يكن لدى جواب شافٍ.  
سؤال وجيه. إذا لم تكن لديك إجابة شافية، ففكر في هذه الأسباب.

## لهصلحة الطفل

انتظر

هناك أمران ذوا أهمية قصوى في الحياة هما كيف يأتي الناس إلى هذه الدنيا (الميلاد) وكيف يخرجون منها (الموت). ونحن حريصون للغاية بالنسبة لكيفية مغادرة الأشخاص للحياة. فهناك عقوبات رادعة للقتل، ونقوم بكل ما في وسعنا من أجل حياة مديدة، ونحزن عندما يموت الناس من حولنا، إلا أننا لا نعبأ عندما يتعلق الأمر بكيفية دخول الناس إلى الحياة. فملايين من الأطفال يولدون سنوياً في جميع أنحاء العالم عن طريق حالات حمل غير مشروع وغير مخطط له - بينما يتم إجهاض عدد كبير.

فقدرتك على خلق حياة جديدة مثل المباراة. فيمكن أن تكون المباراة غاية في الروعة والأداء أو غاية في السوء. فالمباراة قد تضيء الطريق لك كشخص في حجرة معتمة أو تهدم عليك منزلك. ففى كل مرة تمارس فيها الحب خارج الزواج تلعب بالئار. ودوماً هناك فرصة أن يأتي طفل جراء ذلك. ومن الجور الشديد لطفل أن يولد دون أب مخلص له ولأم لم تنته دراستها الثانوية بعد. وبعض الفتيات يسمين للحمى فقط؛ لأن الطفل سيوفر لهن الاهتمام وشخصاً يحبين. ربما يحدث ذلك، ولكن هذا تعد على حق الطفل. فالأطفال يحتاجون إلى كل الرعاية الممكنة في عالمنا لكي يعيشوا بسلام في عالمنا هذا. فإن أردت أن يربي طفلك في فاقحة مدقمة، فليكن لديك طفل وأنت لا تزال مراهقاً.

فكثير من الأطفال ينشأون دون أب. ولحسن الحظ، ثمة أمهات كثيرات يقمن بعمل رائع كأمهات وحيدات. فإن لم يكن لديك الأب الذى تمنيت له لتفكك دوماً، فاجعله لأطفالك. ولربما سمعت عن "جيمس إيرل جونز"، الذى قدم صوت "دارث فادير" في سلسلة أفلام "حرب النجوم"، حيث تسلم مؤخراً جائزة من "المبادرة القومية للأبوة"، فوقف أمام الجميع في حفل توزيع الجوائز وقال، "هذه الجائزة تعنى لى أكثر بكثير من أى جائزة تمثيل تلقيتها، أنا لم أر والدى، ولم يعرف والدى والده، ولكن ابنى يعرفنى".

لا تغامر بجلب طفل إلى هذه الحياة حتى تكون مستعداً لأن تكون أباً عظيماً، وحتى تكونى مستعدة لتكونى أمّاً عظيمة. أتج لطفلك أفضل الفرص الممكنة للنجاح في الحياة. انتظر من أجل الطفل.

## تعليمات:

أمي، أبي، من فضلكما اقرأ ما يلي بدقة:

أنا طفل طبيعي لا أختلف عن غيرى في أى شيء.  
وفرا لى اللبس والحماية والطعام كثيرا.  
وكلمة زاد الوقت والاهتمام اللذان توليانهما لى.  
سانشأ بشكل أفضل.

أحب أن ألعب وأغنى وأرقص وأحدث وأذهب للتمشية  
وأمسك ورقة وقلماً وأكتب أشياء بلامعنى.  
وأحيانا ما أحتاج إلى تهنيت.  
وستحصلون على أفضل النتائج  
عندما أريت على يد أبى وأمي.





## من أجل العلاقة

# انتظر

تنزع العلاقات إلى المضى في أحد سبيلين مختلفين. يبدأ السبيلان بالإعجاب. فأشياء كثيرة تجعلك تنجذب إلى الطرف الآخر أو تهتم به؛ نظرة أو تلميحة أو نبرة الصوت. المسمى الذى تتخذُه العلاقة من هذه النقطة يرجع لنا.

فعادة ما يبدأ طريق الشهوة الإنسانية بـ"الافتتان"، والذى يبدو كالحب الصادق ولكن فى الواقع لا يزيد على مجرد زويجة فى فنجان. وعادة ما تخبو هذه الهواجس بسرعة. وقبل مضى وقت طويل نشرق فى البحث عن نزوة جديدة. وتأتى المرحلة المادية عندما تمارس الحب لأنك تشعر بشعور جيد ويبدو الأمر لك على أنه الخطوة التالية المنطقية فى العلاقة. فأنت تدعو هذا حباً ولكنه فى الواقع شهوة. والانفصال هو النهاية الحتمية عندما تبنى العلاقة فى أساسها على اعتبارات جسدية. فإن أردت أن تبنى علاقة قوية بفتاة، فتتسلك طريق حب الطرف الآخر. وهو يرتكز على أساس من الصداقة، أى معرفة الشخص والإعجاب به، بغض النظر عما تحصل عليه من الطرف الآخر بديناً. وينشأ الترابط بينكما عندما تشرق فى فهم شخص ما وتهتم لشأنه على مستوى أعمق، وتعرف أعلامه وأمانيه، ومخاوفه وما يؤمن به. يأتى الإخلاص عندما ترغب فى أن تتشارك حياتكما معاً فى علاقة طويلة الأمد يتمهد كل منكما بإخلاصه فيها، وهى علاقة الزواج. وهى هذه المرحلة ستكون ممارسة الحب مفيدة ومشبعة.



اضطر "هون" - البالغ من العمر ١٧ عاماً والقاطن بمدينة سيول بكوريا - إلى اختيار أى طريق سيسلك.

استمرت فى اللقاء مع خطيبتي لمدة ستة أشهر وشأنى شأن كل من فى سننى، كنت شغوفاً جداً وتدور داخلى تساؤلات كثيرة حول ممارسة الحب، سمعت من أصدقائى أن الأمر رائع، لذا قررت على نحو تلقائى أننى سأمارس الحب عندما يحين وقته.

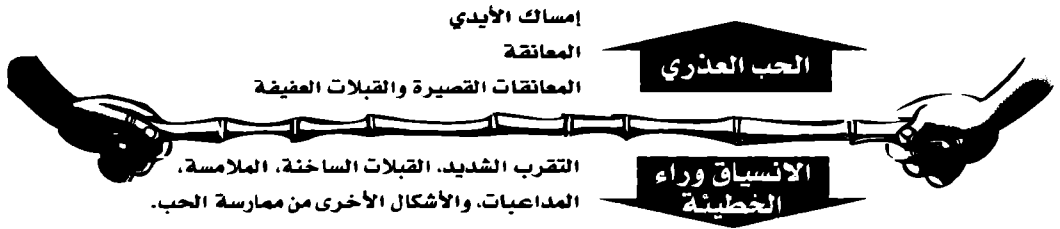
ذات يوم، كنت أنا وخطيبتي بمفردنا فى الشقة وبعد مشاهدة التلفاز، شعرت برغبة فى التقرب منها. وعندما قبلتها، ونظرت فى عينيها، كان الخوف يملأنا مما روعنى. فاضطرت لسؤالها: "هل هناك شىء فى ذلك؟".



فردت عليّ: "كلا، ولكنى متخوفة جداً، فتحن لم نتضح بعد للقيام بذلك".  
كانت في العشرين من عمرها ولم أبلغ أنا سنّها بعد، ولكنى كنت أعتقد أننا ناضجان بما فيه الكفاية، ولكن ما قالتها لى غير أفكارى حول ممارسة الحب تماماً. فقد رغبت فى أن تحافظ على نفسها من أجل شخص ستتزوج منه. وكانت تفكر فى المشكلة التى قد يسببها الحمل لنا. كما أنها لم ترغب فى أن تكون الممارسة المتسرعة غير المحسوبة عقبه فى طريق علاقتنا.  
وأوضحت لى كلماتها ماذا كان سيمثل الجنس لنا. وأبديت حبي لها وشعرت بالدفع بعم جسدى.

يا ترى، ما أقصى مدى فى العلاقة بيننا؟ سيقول لك الجميع ما إن تبدأ الخطوة الأولى فسيكون من العسير جداً أن تتراجع وستتصاعد الأمور على نحو تجده طبيعياً. لذا من الذكاء ألا تتجاوز العلاقة البسيطة مع خطيبتك أو خطيبك قبل الزواج. فإن أردت أن تحافظ على علاقتك صحية وإن رغبت فى أن تتجنب خطر الحمل والأمراض التناسلية والتشوه العاطفى، فلتسّم فوق الشهوات الدنيا، وابق دائماً فى جانب المشاعر والعواطف الآمنة.

## عش فوق الجبل



والسمو فوق الشهوات الدنيا لن يحدث من تلقاء نفسه، فعليك أن تقوم به بنفسك، ولكن كيف؟ عن طريق وضع قواعدك الخاصة. فعندما بدأت مواعدة الفتيات ذوات السمعة السيئة. قال لى أحد المراهقين، "إنهن يعلمنك كل الحقائق حول الممارسة الجنسية غير السوية". وعلى ذلك، إليك ثلاث قواعد بديهية لمساعدتك على السمو فوق الشهوات الدنيا.

- ضع أهدافاً، وضع تعهداً شخصياً يوضح ما ترغب فى تحقيقه. فهذه الأشياء ستمدك بالقوة لرفض الأمور التى لا ترغب فيها.
- تجنب المواقف الأمانة بالسوء حيث يكون من السهل أن يتولى شخص آخر زمامك، مثل أن تكون فى غرفة النوم.
- لا تملأ عقلك بالموسيقى السريعة أو الأفلام أو الأشياء الإباحية من أى نوع كانت، والتى ستؤثر على أفكارك وأفعالك.

لبرهه بسيطة تخيل الشخص الذى تأمل فى الزواج منه، ما هى مواصفاته؟ هل هو مرح أم ذكى أم عطف؟ كيف تأمل الحياة التى يعيشها الآن؟ هل سيضايقتك إن عرفت أن هذا الشخص يخرج مع شخص

جديد كل أسبوع أو كان له خمسة عشر خطيباً في السنوات السابقة؟ أم سيجعلك تبتسم إن عرفت أن هذا الشخص حافظ على نفسه من أجلك؟ انتظر.

## من أجل الحرية

متى كانت آخر مرة طيرت فيها طائرة ورقية؟ هل لاحظت أنه عندما تحلق الطائرة في الهواء فإن قوة الشد من الخيط هي التي تحافظ على ارتفاع الطائرة. فإن قطعت الحبل - الذي يعتبر القوة المقيدة - ستسقط الطائرة على الأرض.

يحدث هذا الأمر مع الحب أيضاً. فالتقييد يحافظ على حيوية الحب والعلاقات. ففي أوقات تتساءل لماذا ينبغي علينا ألا نترك الحبل لهرموننا المتأججة على الغارب؟ والإجابة هي أن القواعد والقيود لا تقيدنا وإنما تزيد في الواقع من خياراتك. فأنت بمنأى عن القلق والندم والمرض والحمل والمضاعفات وتولى المسؤوليات التي أنت غير مستعد لها. واليك كيفية نظرة "مازي" من مدرسة "كاليفورنيا" الثانوية.

أنا لا أمارس الحب الآن. أعتقد أنه ينبغي عليّ أن أنتظر حتى أتزوج. فلا أريد أن أعيش حياتي بأكملها أعاني من مرض تناسلي. أريد أن أكون حرة لأفعل ما أريد. لى صديقة مارست الحب وهي قلقة من الإصابة بفيروس الإيدز، مازالت صغيرة وتخشى شيئاً من هذا القبيل. فقلت لها: "عجياً، مازلت صغيرة في السن وتخشين بالفعل من شيء مثل هذا". لا أريد لنفسى أن أقلق بشأنى حملى وإنجابى لطفل وألا أستطيع أن أعيش حياتى بشكل مرح.



عندما يتعلق الأمر بممارسة الحب فإن لم تكن لديك خطة، فقد يحدث أي شيء وهذا عادة ما يحدث. فأكثر من خمسين بالمائة من الفتيات البالغات اللاتي مارسن الحب في علاقة محرمة قلن إن الأمر حدث من تلقاء نفسه دون تخطيط. أيتها الفتيات، لقد انتقيتن تحديداً لأوجه لكنّ كلامي لأنكن في أغلب الحالات الطرف الذي يمارس عليه ضغط من قبل الخطيب لتقلن "نعم" لممارسة الحب أو أشياء من هذا القبيل. لربما شعرتن بهذا الضغط ولم تعرفن ماذا تقلن.

حسناً، لدى بعض الذخائر لكنّ؛ تقدم لكنّ "كريستين

أندرسون" في كتابها *The Truth about Sex by High School Senior*

*Girls*. بعض كلمات الردع لمواجهة كلمات الفزل التقليدية التي يستخدمها الفتيان منذ أمد بعيد للإيقاع بكن. ويمكن تطبيقها أيضاً على الفتيان الذين يتعرضون لضغط من قبل الفتيات.



كلمات الغزل، "هيا، من فضلك / فلندع علاقتنا ترتق إلى المرحلة التالية".  
كلمات الردع، "أعتقد أن ممارسة الحب ستفسد ما توصلنا له حتى الآن، ولن يوصلها  
للأفضل".

كلمات الغزل، "وضحي الأمر لي، لم لا؟ أنا لا أفهم؟"  
كلمات الردع، "لا أرغب في ذلك فحسب".  
(هذا هو التبرير الذي تحتاجين إليه فحسب).

كلمات الغزل، "ربما علينا أن ننفصل فحسب حتى تنضجى".  
كلمات الردع، "ربما علينا أن ننفصل فحسب حتى تنضج أنت".

كلمات الغزل، "ستنتظرين حتى تتزوجي؟ لا أعرف ما إذا كنت سأتزوجك أم لا".  
كلمات الردع، "هذا أمر سيئ للغاية؛ لأنه حال حدوث ما تريد قد لا تتزوجني".  
كلمات الغزل، "من بين جميع الفتيات اللاتي أحبوني، اخترتك أنت".

كلمات الردع، "أعتقد أن لديك ذوقاً رفيعاً".  
كلمات الغزل، "لقد مارست الحب من قبل، فما هي المشكلة الآن".  
كلمات الردع، "المشكلة أنني أقدمت على فعله أندم عليها الآن. لا أرغب في أن أخوض في  
ذلك مجدداً".

كلمات الغزل، "استرخي فحسب ولتدعي الأمور تأخذ مجراها الطبيعي".  
(إن كنت متوترة أو قلقة، فذلك لأن عقلك وجسدك يحاومان أن يقولوا لك شيئاً ما.  
احترمي حديثك ولتصرفي عنك السوء).

كلمات الغزل، "إن كنت تحبينني، فلتفعلي ذلك".  
كلمات الردع، "إن كنت تحبيني، فلا تضغط علي".

فهما تفعل، لا تغيّر رأيك في غمار نزوة وقتية، فلن تطلب منك فتاة محترمة ولن يطلب منك رجل  
محترم شيئاً لا ترغب فيه. وانتظرا من أجل الحرية.

## قيوة الانتظار

إليك خطابين من مراقبين أرادوا مشاركتنا أسبابهما للانتظار،

إلى: **الفتيان الذين يعتقدون أن عليهم ممارسة الحب حتى يكونوا مقبولين  
اجتماعياً.**

من: **فتى يقول لا ويرضى هذا الحال.**

عندما التحقت بالمدرسة الثانوية، كان الجميع يعرفون أن والدتي هي مدرسة التربية الجنسية بالمدرسة وافترض  
الجميع أنني أحمل نفس أفكارها. ودائماً ما كان يعلمني والدائي أن جسدي محراب مقدس وأن ممارسة الحب تحدث في  
إطار الزواج فقط. وإلى جانب ذلك، كانت الحقائق التي قائلتها لي والدتي حول الأمراض التناسلية مخيفة وأقمتني بأن  
أقطع على نفسي عهداً وأحافظ عليه بالأمر. لم أمارس الحب حتى أتزوج.

وبعد دراستي الثانوية، تلقيت منحة من جامعة "تيمبل" لألعب كرة القدم. كان فريقنا يضم نخبة رائعة من الفتيان،  
ولكنني لم أكن أعرف أيًا منهم لذا كان علي أن أكون معهم علاقات اجتماعية. وفي بادئ الأمر، احترمت البعض ممن اقتربت



منهم معتقداتى حيال الأمر، ولكنهم لم يدركوا ما إذا كنت جاداً لأنهم لم يصادفوا شخصاً مثلى من قبل. ولكن الآن لدى أصدقاء راثعون لهم نفس مبادئى، ومن المستحسن أن أصادق أناساً يحملون نفس أفكارى حول ممارسة الحب قبل الزواج. لقد كانت لى بضع صديقات والكثير من المواعيد لم تكن لدى قط، مشكلة تتعلق بممارسة الحب لأنهن كن يعرفن مشاعرى مسبقاً ويحترمنها. فقد عرفتهن فى نواح وعلى مستويات مختلفة غير ممارسة الحب، لذا فقد عرفتهن جيداً. أحياناً ما كن يسألن كيف بمقدورى الامتناع عن ممارسة الحب، وكنت دائماً ما أرد عليهن أن الإنسان عندما يكون مؤمناً بشىء بحق، فلن يرغب أبداً فى أن يحتث بعده، هل ستعمل أنت؟ أنطلع للزواج وأن أعول أسرة مع الإنسانية التى كنت عفيفاً من أجلها.

## إلى الفتيات اللاتي يتعرضن لضغط لممارسة الحب من: "سيو سيمرمان"، وهى فتاة تعرضت لهذا الموقف.

لم يكن قرارى بعدم ممارسة الحب صعباً فى المرحلة الإعدادية، ولكن بعدما التحقت بالمرحلة الثانوية، أصبح الأمر بالتأكيد أصعب بكثير. فقد بدأ كثير من صديقاتى فى ممارسة الحب غير المشروع مع فتیان أكبر منهن. كان لدى نفس الخطيب بداية من الصف الثامن وخلال المدرسة وعامى الأول من المرحلة الجامعية (لمدة خمس سنوات ونصف)، لذا بدلاً من أن أقول لا لكثير من الفتيان، كنت أقول لا له فحسب. وعلى أن أعترف أنتى كدت أن أستسلم له فى مرات قليلة لمجرد أننى شعرت بالاشمئزاز من تكرار نفس النقاش والجدال حول الموضوع كثيراً. وأحياناً بدافع من الإحباط، كنت أقول فى النهاية: "حسناً، ليكن الأمر" وأقول: "أندرى؟ لن أستسلم لك وأدعك تدمر هذه التجربة لى لأننى ما كنت لأقوم بذلك إلا بسبب ما سببته لى من إحباط". ثم أعتذر له عن أفكارى وهو الأمر الذى كنت أندم عليه تماماً فيما بعد. ولحسن الحظ، أدركت فى النهاية أنها كانت علاقة فى غاية الضرر لى وغير ناجحة، ووجدت لدى الشجاعة لأنها.

أنا الآن فى التاسعة عشرة من عمري، ولم يمر علىّ يوم ندمت فيه على قرارى بعدم ممارسة الحب الآن قبل الزواج، بل أنا سعيدة به بمرور السنين. ولدىّ الآن خطيب يحترم قرارى تماماً ولا يتشاحن معى حول هذا الموضوع وبيننا علاقة رائحة. فإن كانت فتاة تمانى من ترددها فى اتخاذ قرار بالعفة أو الممارسة، فأقول لها من خلال خبرتى أن تتمسك بحزم بما تريده لنفسها. فإن لم تقبل صديقتك أو يتقبل خطيبك قرارك أو استهزأ بك، فأقول لك - ربما سمعت هذا من قبل - أولئك لسن صديقاتك الصدوقات.

إليك قائمة بمزايا الانتظار:

- ١ بمقدورى تقديم هدية للشخص الذى سأتزوجه لن تمتلكها واحدة غيرى.
- ٢ نجوت من الأزمت العاطفية التى مرت بها بعض صديقاتى بسبب ممارستهن للحب المحرم مع أناس مختلفين، بل ذهب الأمر إلى استغلالهن.
- ٣ حافظت على سمعتى الطيبة.
- ٤ تكون لدىّ قدر هائل من احترام الذات.
- ٥ تعلمت كيف أكيح جماح نفسى.
- ٦ أعلم أن قرارى هذا مرضاة لربى ولأسرتى.
- ٧ لم تساورنى الشكوك التى تساور كثيراً من صديقاتى وأقرانى حول الحمل والأمراض التناسلية.

## انتقال الأثر

ربما تكون قد أهنت نفسك وجسدك كثيراً. ولربما كنت في علاقة منتهكة لك وفقدت احترامك لنفسك. أو ربما تكونين حاملاً أو قد تسببت أنت في حمل فتاة، فما الحل الآن؟ ومهما تفعل فلا تكن مثل صف من قطع لعبة الدومينو المتساقطة، حيث يؤدي خطأ واحد إلى آخر ويؤدي الآخر بدوره إلى آخر وهكذا... أحياناً عندما تخطئ تفكر وتقول، "حسناً، لقد أفسدت الأمر بالفعل، فلن يهم ما حدث الآن؟". ما عليك سوى أن تتذكر أن خطأ واحداً لا يكافئ في سونه خطابين أو ثلاثة. فإن أقدمت على عمل وندمت عليه، فلا تدع الأمور تخرج من تحت سيطرتك وذلك عن طريق السيطرة على نفسك وعدم ارتكاب خطأ آخر.



وتذكر أن دوام الحال من المحال، فالموقف المستفحل الذي قد تكون فيه اليوم سوف يتحسن إن أوليته اهتمامك. فالأمور تتغير والناس يصفحون وجراح القلوب تندمل مرة أخرى وتعود للحياة بهجتها مرة أخرى.

ولتر كيف منعت "أندريا سمول" الأمور من أن تخرج من تحت سيطرتها وأوقفت تداعي حياتها،

أصبحت أما لفتاة صغيرة وأنا في الخامسة عشرة فقط من عمري. وقبل أن أبلغ السادسة عشرة كنا نقتن في شقة صغيرة بوسط المدينة وكنت أعمل لأعول نفسي وأعول طفلتي. لم أمض عاماً بالمدرسة الثانوية، ولكنني قضيت أوقاتاً طويلاً في مكتبة محلية تدعى "بارنز أند نوبل" لأقرأ كتباً حول مبحث في الحياة. حصلت على شهادة "جى إى دي" وأحرزت درجات مرتفعة في امتحان "إس إيه تي". لذا التحقت بالجامعة مبكراً عما كنت سألتحق بها لو استمررت بالمدرسة الثانوية بعام. بعد مرور عام. بدأت الدراسة بجامعة فيرجينيا.

عملت طوال دراستي بالجامعة في مقهى وكانت ابنتى وقتها في دار الرعاية. وفي المساء كانت ابنتى مضطرة إلى الاستماع إليّ وأنا أقرأ من كتابي المقرر على: *Norton Anthology of English literature* بدلاً من كتاب *Goodnight Moon* لأننى كنت مضطرة حينها إلى الانتهاء من واجبي المدرسي!

ومرت السنون وتحولت هذه الفتاة الصغيرة إلى مرافقة في الرابعة عشرة سريعاً. وكان اسمها يتصدر لوحة الشرف في كل اختبار أجرته في حياتها، وهى الآن الأكبر ضمن أربعة أطفال لدى يتمتعون بالجمال والذكاء ويحرزون جميعهم نجاحاً بالمدرسة.



لقد تعلمت أن حياة المرء لا تبني على نجاح واحد أو تتحطم جراء فشل واحد. فستواجه يوماً تحديات جديدة ولن تجد الحياة على الحال الذي اعتقدته أو الحال الذي ينبغي أبدأ أن تكون عليه وجهة نظرك. ولكني أشعرك بالسعادة لأن حياتي ليست مملة.

اقرأ المزيد من قصص المراهقين الذين تحولت حياتهم بعد اقترافهم الخطأ، الأم المطلقة التي تنازلت عن وليدها ليتبناه زوجان لأنها أرادت حياة أفضل له والأب الذي تزوج الفتاة التي حملت منه وأصبح زوجاً وأباً مخلصاً، والمراهق المنحرف ذو السمعة السيئة ولكن حياته تحولت ١٨٠ درجة وتغير اتجاهه تماماً نحو إقامة العلاقات مع الجنس الآخر.

فإن كنت نشطاً جنسياً حتى قراءتك لهذه السطور وبدأت في الندم على ذلك، فلم يفز الأوان بعد لتمحو الماضي وتبدأ صفحة جديدة. نشأ "انتوني ماهر" في كنف أبويه اللذين علماه أهمية القيم الحميدة. يقول، "علمت في سن صغيرة الصحيح من الخطأ فيما يتعلق بالعلاقات، لذا عندما كنت في عامي الأول من المدرسة الثانوية، قطعت على نفسي تعهداً بالامتناع عن ممارسة الجنس حتى الزواج. أعتقد أن الأمر سهل. ما لم أدركه أنني باستمرارى بإحاطة نفسي بأشخاص نشطاء جنسياً كنت أحكم على محاولتي بالفشل.

وفي عامي النهائي، وفي لحظة من سوء التقدير، فقدت أعز ما أملك وما لم أسترجعه مرة أخرى. وأدركت على الفور أنني أوقعت نفسي في القاع".

وعندئذ، قطع "انتوني" على نفسه عهداً بعدم العودة لهذه الرذيلة مرة أخرى. ولكن في هذه المرة كان يعنى الأمر بحق. فهو الآن في الثانية والعشرين من عمره ولاعب كرة قدم محترف وما زال محافظاً بصدق على عهده.

يقول "انتوني"، "لم أعد طالب المدرسة الثانوية البالغ من العمر ١٦ عاماً الذي يعتقد أن بقاءه دون ممارسة الحب للمرة الثانية أمر سهل. والآن، أشعر أنني أقف على أرض صلبة قائمة على تعهد واضح وأصدقاء ذوي قيم مماثلة يحيطون بي، وأعتقد من كل قلبي أنني بذلك سوف أقدم لنفسي أفضل فرصة لأعيش حياة زوجية سعيدة".

## الرحى

وها قد وصلنا إلى نهاية الفصل. أمل ألا أكون قد جرحت مشاعرك بإرائي وصراحتي. فأمنيته الوحيدة هي أن أزودك بذخيرة تعينك على بحثك عن الحب الحقيقي. وبالنسبة لي، فدائماً ما كنت متعثراً حال اتخاذ القرارات المهمة، لذا تساءلت كثيراً هل سأزوج يوماً، ثم اتخذت قراراً مهماً بالجامعة، حيث قابلت فتاة أعجبتني بحق اسمها "ريبيكا".





## مخاطر الجنس وممارسة الحب

- واعد بلا تعقل
- تعامل مع العلاقة الحميمة كلعبة
- امرح كما لو لم يكن هناك غد

### الطريق السبيل



- كون علاقات ذكية
- تعامل مع العلاقة الحميمة على أنها أمر خطير
- انتظر حتى تنال الحب الحقيقي والالتزام

### الطريق القويم



ولعظيم دهشتي همت بها حب واتخذت قراراً بأن أتزوجها. ومن الأمور الرائعة أننا قبل زواجنا كانت بيننا علاقة حب قائمة على الصداقة والعاطفة وليس الشهوة. وهنا يكمن الاختلاف. أمامك طريقان عليك أن تختار منهما واحداً. وأتمنى أن تختار الطريق القويم من خلال العلاقات الذكية، والتعامل مع مسألة العلاقات الحميمة على أنها أمر خطير، وكذلك التعرض وانتظار الحب الحقيقي والتعهد بدلاً من تقريبه خارج الزواج. وأعدك أنك لن تندم على ذلك. صدقتي، فأنت لا تود أن يتحطم فؤادك وأن تشعر أن أحدهم قد استغفك ولا تود أن تربي طفلاً في الوقت الذي لا تزال أنت فيه طفلاً ولا تود أن تقول لخطيبتك، "أسف، ولكنني أحمل هذا المرض التناسلي الغريب الذي أصيب به وأنا في عامي الأول بالمدرسة. لكم أندم على ذلك!"

لذا انتقِ بذكاء  
كأنه حريصاً عندما تصادق أحداً  
وتذكّه  
الحب يستحق الانتظار



### عوامل جذب انتباه قادمة

إذا ما تساءلت يوماً عن معنى كلمة "كحويات"، "نشوق"، "لصاق"، "كاس"، الهيروين، الكلاب الصغيرة، البوق وصبي جورجيا المخلص، فسوف تعرف الإجابة لاحقاً. استمر في القراءة.



# الخطوات العشر الميسرة

١. خطط لعلاقات ذكية ورائعة ومرحة، ولمزيد من الأفكار، ابحث على شبكة الإنترنت تحت عنوان "علاقات رائعة للمراهقين".

٢. إن كنت تعرف شخصاً ما متورطاً في علاقة منتهكة له، فلتقدم له الكتاب ودعه يقرأ قسم "المواعدة بذكاء"، قدم له الدعم وذكره أن لا أحد يستحق أن يكون في موقف ينتهكه.

٣. شاهد فيلم *A Walk to Remmber*. وبعدما تشاهده اسأل نفسك، ما هي المعايير التي أود أن أتبعها في حياتي؟

٤. قدم الإرشادات الستة للمواعدة بذكاء إلى شخص آخر قريب لك أو أحد والديك أو صديق.

٥. اكتب خمسة أسباب ناجحة لعدم ممارسة الحب المحرم والانتظار حتى الزواج.

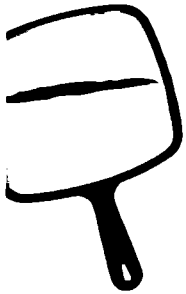
٦. علق لافتة تذكارية صغيرة مكتوباً عليها التوقيت أهم شيء.

٧. قدم قائمتك الخاصة بجمل الردع إلى شخص تطورت حياته بشكل مرغوب فيه. أو ردها أمام المرأة أو على مسامح لعتك المحببة.

٨. ارسم خطأ على مرآتك باستخدام قلم تلوين لتذكيرك بأن تسمو فوق الشهوات الدنيا. كن إلى جانب الحب ودع الشهوات لما بعد الزواج.

٩. إن كنت حالياً في علاقة قائمة على الجانب البدني، فلتحولها إلى علاقة قائمة على الصداقة، وإن كانت علاقة سعيدة، فستستمر وتبقى، وإن كانت علاقة مبنية على الافتتان فلن تستمر. وفي كلتا الحالتين، أنت رابح.

١٠. تخيل الشخص الذي ستزوجه يوماً ما. كيف تتمنى طريقة عيش الحياة الآن، خصوصاً فيما يتعلق بالمواعدة والعلاقات الحميمة؟  
أتمنى أن يكون حبي في المستقبل...



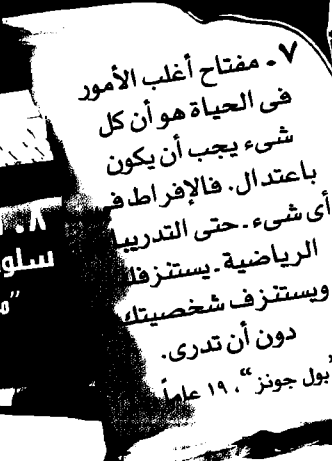
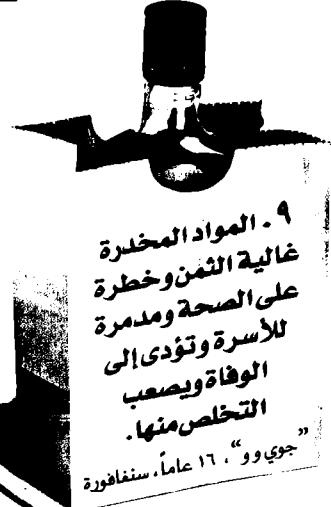
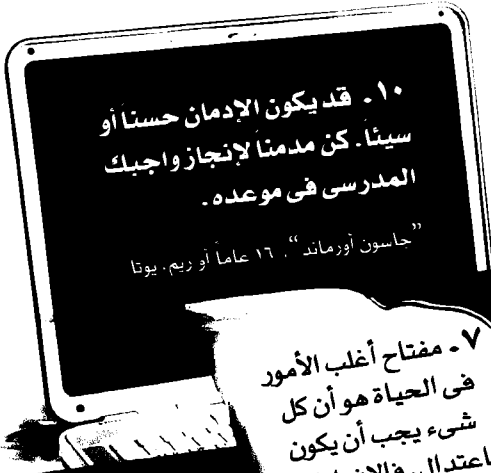


# الإدمان



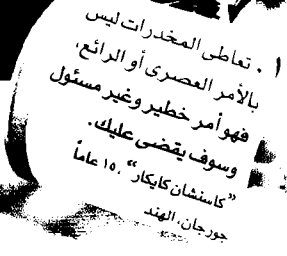
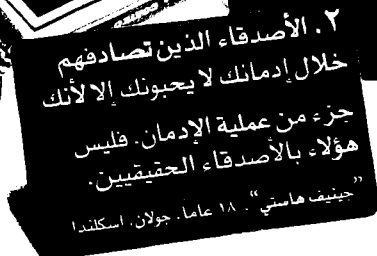
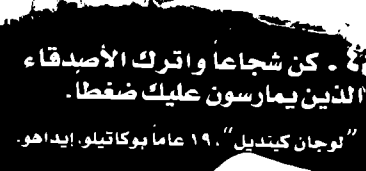
# الذهور العشرة

التي ينبغي عليك معرفتها  
حول الإدمان...



٨ - الإدمان علامة على مشكلة أكبر، ولن تغلب على الإدمان ما لم تفتش عن المشكلة الحقيقية وتعالجها.

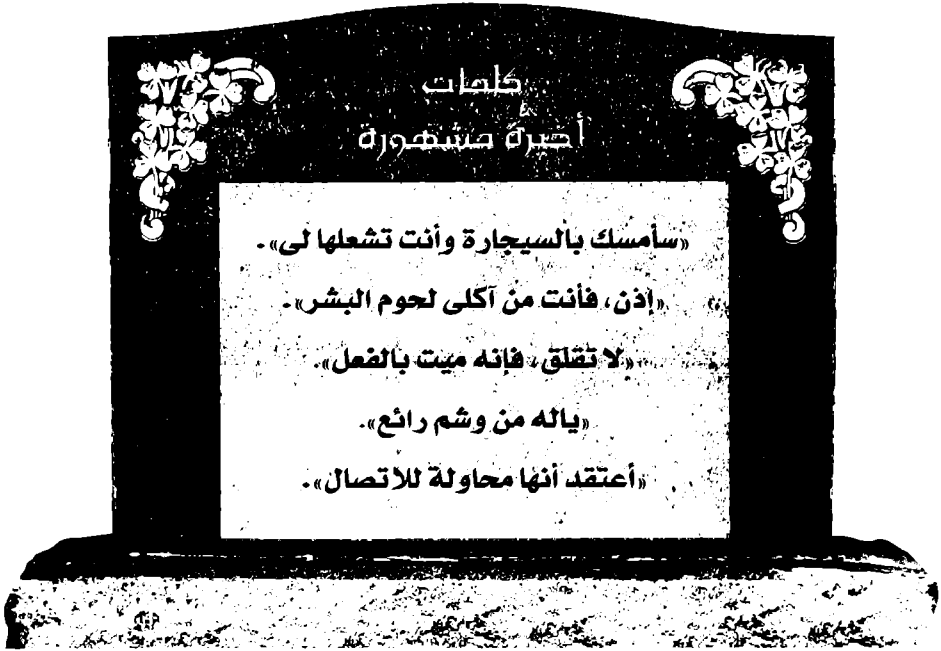
”لين بامر“، ١٩ عاماً، هونولولو، هاواي



التدخين يؤدي بحياتك. فإن كنت مهدفاً، فقد  
فقدت جزءاً مهماً جداً من حياتك.

\_\_\_ "بروك شيلدرز"، ممثلة

إليك بعض أوقع الكلمات الأخيرة التي قالها بعض الأشخاص قبل موتهم مباشرة.



«سأمسك بالسيجارة وأنت تشعلها لي».

«أذن، فأنت من أكلت لحوم البشر».

«لا تطلق، فإنه ميت بالفعل».

«ياله من وشم رائع».

«أعتقد أنها محاولة للاتصال».

وإليك بعض الكلمات الأخيرة المشهورة التي قالها مراهقون بدأوا طريقهم نحو الإدمان.

- "لا، يا صديقي. فهذا شيء طبيعي وآمن تماماً. لهذا يطلقون عليه عشياً"
- "لن تضيرك مرة واحدة من التجربة"
- "كل الناس يتعاطون هذا"
- "بمقدوري الإقلاع عنه في أي وقت"
- "أنت تعيش حياتك مرة واحدة"
- "هذه حياتي الخاصة. أنا لا أسبب أذى لأحد"

ثمة أشياء قد تدمنها مثل التبغ أو الكحول أو المخدرات غير القانونية أو العقاقير التي يصفها لك الطبيب أو الطعام أو التوم أو اضطرابات الأكل أو التبذير أو السلوكيات الإجبارية أو الهواجس أو مشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو أو تصفح الإنترنت أو إرسال الرسائل الفورية أو ممارسة الحب أو المواد الإباحية أو لعب الورق أو الميسر أو حتى تشويه الجسد مثل تعمد جرح الجسم. كثير من تلك

الأشياء بسيط ولن يؤديك بشكل بالغ، مثل لعب الورق بلا توقف أو التوق إلى نوع معين من الحلوى؛ فهي تعتبر تفضيلات أكثر من كونها أشياء تدمنها. إلا أن هناك أشياء قد تدمنها وتكون خطيرة؛ حيث تؤثر على سلوكياتك وتجعلك ترتكب تصرفات غبية، وقد يصل الأمر إلى القتل.

إننا نعيش في مجتمع يعج بالإدمان. ففي الاستبيانات التي أرسلتها إلى أقرانكم من المراهقين، كانوا يذكرون تناول الكحوليات والتدخين والمخدرات دوماً كواحد من التحديات الكبرى التي يواجهونها، وفي كثير من المدارس، كانت هذه الأشياء هي التحدي الأكبر.

لذا لماذا يشكل الإدمان كل هذا اللفظ؟ فكر فيما يلي،

خلال الحرب العالمية الثانية، سجن "فيكتوريا فرانكل" - الطبيب النفسي - في معسكرات الموت النازية، وتوفى والده وأخوه وزوجته في المعسكرات أو تم إرسالهم لأفران الغاز. وقد تم تعذيب "فرانكل" نفسه باستمرار وفاقته معاناته التصور، وكان ينتظر بين كل لحظة وأخرى اقتياده إلى الأفران.

وذات يوم، وهو وحيد في حجرة صغيرة، بدأ يعي ما أسماه "آخر حريات الإنسان" - الحرية التي لم تستطع قوات النازي أن تسلبه إياها. فقد استطاعوا أن يقتلوا أسرته وأن يعذبوا جسده، ولكن وحده كان يستطيع أن يقدر داخل نفسه مدى تأثير كل ما يحدث عليه. فقد كان حراً في استجابته تجاه ما يحدث له منه أمور.

ولكى يحافظ "فرانكل" على آماله حية، اعتاد أن يتخيل نفسه وهو يحاضر طلابه بعد الإفراج عنه من معتقلات الموت. واعتاد أن يرى نفسه يتحدث عن نفس التجارب التي مر بها في المعسكرات. وبمرور الوقت، أصبح مصدر إلهام للسنجاء من حوله وساعد كثيرين لإيجاد معنى في معاناتهم. وفي النهاية، نجا "فرانكل" من الموت واستمر في حياته وأصبح معلماً بارعاً وكاتباً عظيماً، كما تخيل بالضبط.

فبجانب الحياة نفسها، ستجد أن قدرتك على الاختيار هي أكبر هبة تمتلكها. وإن أصبحت مدمناً لشيء ما، فأنت قد تنازلت عن قدرتك على الاختيار - حريتك. أصبحت العبد وأصبح ما تدمنه سيدك. فعندما يأمرك تقول، "سمعاً وطاعة". لذا فإن اختيارك لما ستفعل حيال الإدمان هو واحد من أهم القرارات التي ستخضعها على الإطلاق. بمقدورك اتخاذ الطريق القويم عن طريق احترامك لجسدك، وأن تقول، "لا" في المرة

الأولى، وتجنب الإدمان كأنه طاعون أو يمكنك أن تسلك الطريق الخاطئ عن طريق انتهاك جسدك وأن يذهب تفكيرك إلى القول، "مرة واحدة لن تضر". وتدمن شيئاً ضاراً وتتعلق به.

في هذا الفصل، سنركز على المواد الأكثر خطورة التي يدمنها المراهقون؛ الأشياء التي قد تدمرك بحق. واعتذر مقدماً عن النبوة القوية في هذا الفصل. حقيقة الأمر أنه لا يوجد شيء فكاهاي

بخصوص الإدمان، عدا الكلمات الدارجة المبتكرة المستخدمة للإشارة للمخدرات والتعليق الاستهلاكي البسيط للممثلة





"بروك شيلدرز" عندما أجريت معها مقابلة شخصية كمتحدثة رسمية لإحدى حملات مكافحة التدخين. يتكون هذا الفصل من ثلاثة أقسام. يدور قسم الحقائق الثلاث المضجعة حول تأثير الإدمان عليك وعلى الآخرين الذي قد يغير حياتك وحياة الآخرين. وقسم الحقيقة، والحقيقة برمتها، ولا شيء سوى الحقيقة، لذا فسوف يقدم لك هذا الفصل حقائق صريحة ومباشرة وسيجيب - كما هو مأمول - عن أغلب أسئلتك حول أكثر المخدرات ذيوماً. وفي قسم استئصال المشكلة من جذورها سوف نتناول كيفية تجنب الإدمان والتغلب عليه، كما أنه يوضح ما أطلق عليه مخدر القرن الحادي والعشرين.

## استبيان الإدمان



قبل أن تواصل قراءة تلك فلتجرب هذا الاختبار البسيط لترى أي طريق تسلك.

نعم	كلا البتة	ضع دائرة حول اختيارك			
٥	٤	٣	٢	١	١ . لقد هدأني عقلي إلى أنني لن أتعاطى المخدرات أبداً .
٥	٤	٣	٢	١	٢ . أنا حر من أي سلوك إجباري مثل القمار أو التسوق أو الإفراط في الطعام أو تصفح الإنترنت أو مشاهدة التلفاز بلا توقف .
٥	٤	٣	٢	١	٣ . عندما يتعلق الأمر بخياراتي حيال الكحوليات والتبغ والمخدرات، فإنني أتخذ قراراتي ولا أستسلم لضغوط الأقران.
٥	٤	٣	٢	١	٤ . لم أتناول الكحوليات أو أدخن في الـ ٣٠ يوماً الأخيرة .
٥	٤	٣	٢	١	٥ . أتجنب المواقف التي سيكون بها تناول للكحوليات أو تعاطى للمخدرات.
٥	٤	٣	٢	١	٦ . لا أقرب المواد الإباحية على شبكة الإنترنت .
٥	٤	٣	٢	١	٧ . أخرج مع أصدقاء لهم نفس آرائي حول المخدرات .
٥	٤	٣	٢	١	٨ . أشجع أصدقائي على الابتعاد عن المواد المؤذية .
٥	٤	٣	٢	١	٩ . لا أدع أبداً أصدقائي يقودون وهم مخدرون.
٥	٤	٣	٢	١	١٠ . أنا لا أعاني من أي اضطراب في تناول الطعام مثل الشره المرضي .

اجمع درجاتك ولتر كيفية نظرتك لما تقوم به في هذا الأمر.

أنت تتخذ الطريق القويم، فواظب عليه!



أنت تتخبط بين الطريق القويم والطريق الخاطئ. انتقل إلى الطريق القويم!



أنت في الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل بانتباه.



## الحقائق الثلاث الهفجة

عندما نتحدث عن المواد أو الأمور التي قد تدمنها. فثمة ثلاث حقائق مفجعة علينا جميعاً معرفتها.



### الحقيقة الهفجة ١: قد يصبح الإدمان أقوى منك

اعتدت أن أعتقد أن متاعى المخدرات ومن يسرفون فيها ضعفاء أنانيون. ولكن عندما درست أكثر حول هذا الموضوع، ندمت على قصور فهمي. فالإدمان يصيب الأفضل والألمع من بيننا. فلا أحد منا في منأى عن الإدمان. فثمة عدد كبير من الأشخاص اللطفاء ولكنهم أيضاً مدمنون للكحوليات أو مدمنون للقمار أو المخدرات، ولن تجددهم مختلفين كثيراً عنك وعننى. فستجد لديهم نفس الآمال والأحلام. الأمر الوحيد الذى يفصلهم عنا بضع قرارات اتخذوها، عادة في مرحلة مراهقتهم.





لدى صديق رائع يدعى "فيل". وهو شخص يتميز بالذكاء والصدق والأمانة. لم أعرف ابداً أنه مدمن للكحوليات منذ سنوات.

عندما كان "فيل" في الثالثة عشرة، كان يعاني من انخفاض تقديره لذاته. ذات يوم، سرق "فيل" زجاجة من الشراب من سيارة صديق والده وخبأها في معطف منتظراً اللحظة المناسبة ليخرجها. وبعد مرور أسبوع، بعد أن استعطف "فيل" والدته لتسمح له بحضور حفل راقص محلي، وجد "فيل" فرصته.

يقول "فيل"، "خبأت الزجاجة جيداً في حدائي الطويل ولم يلاحظ أحد شيئاً وأنا أدلف إلى ساحة الرقص. فاتخذت طريقي مباشرة إلى حمام الرجال.

تناولت شربة من الزجاجة، فاحمر وجهي. وفجأة شعرت بموجة من الاسترخاء والخفة تتابني. شعرت بخجلي ووعبي بنفسى يبتعدان وتكونت داخلى هوة متسعة تشجئني لأتناول المزيد. فكان الكحول - كما اعتقدت - هو الأمر الذى أفتقده ليرفع من تقديري لذاتي.

وخلال سنوات مراهقته، بدأ "فيل" في الإكثار من الشراب، وكثيراً ما كان يسرق ويكذب ليحصل على ما يريد. وكثيراً ما كان "فيل" يتمل تماماً، وذات مرة سقط هو وأصدقاؤه بالسيارة من فوق مرتفع وكادوا يلقون حتفهم. ولكن لم يكن هذا كافياً لردعه.

فيقول "فيل"، "خلال سنوات دراستي الجامعية، لم أنعم بالسكينة إلا بعدما أتناول الشراب. ويحلول نهاية العام الثالث، كنت أحمل زجاجة من الشراب إلى الفصل في حقيبتى وكنت أقضى أغلب أوقات فراغى في حانته قريبة".

وبعد بضع سنوات، تزوج "فيل" وبدأ في تكوين أسرة. ولكن استمر في معاقرة الشراب وبدأ الأمر يؤثر على زواجه وأسرته وعمله. كان لـ "فيل" ابنة متميم بها، ظل يعدها أنه سيتوقف عن تناول الشراب. فاعتادت أن تكتب له رسائل قصيرة لتشجيعه. إليك واحدة منها،

أبى العزيز

هل توقفت عن الشراب؟

نعم  لا  شارفت على ذلك

تل لى للعقيقة

أحبك ا ابنتك

ولكن لم يستطع "فيل" التوقف عن الشراب، فيقول، "الوعود والدعاء والنوايا الحسنة والإرادة كان لها تأثير طفيف على إدمانى للشراب. فكانت قوة الكحول تفوق إرادتى. لم أستطع الإقلاع عن الشراب - من أجل زوجتى أو والدى أو أطفالى - أو من أجل أى شيء آخر". بعد عدة أشهر كتبت له ابنته،

أبى العزيز،

يبدو أنك لا تعبنى كثيراً؛

كنت سفلة للاعتقائى أنك ستوقفت عن الشراب.

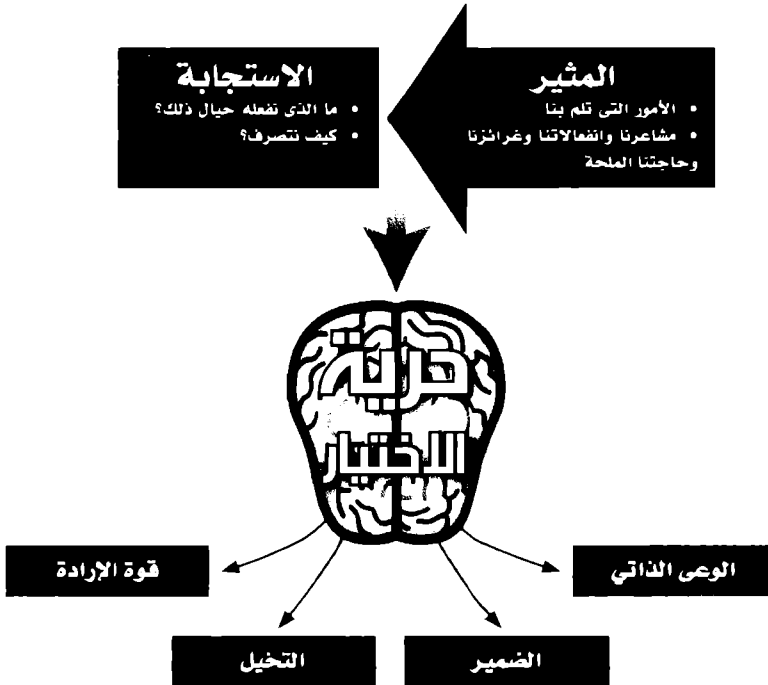
وفى النهاية، فقد "فيل" كل شيء، فقد زوجته وابنته ووظيفته وصحته وتقديره لذاته وحرية اختياره. وسأقول لك باقى القصة بعد برهة.

إليك بضعة اعترافات حقيقية على ألسنة بعض المراهقين عن سيطرة الإدمان عليهم،

- "اعتدت العدو مسافة ميل فى أقل من ست دقائق. والآن أكون معطوفاً لو عدوت هذه المسافة فى ثمانى دقائق. وصدري يحدث صغيراً طوال المسافة. أود الإقلاع، ولكن الأمر ليس بهذه السهولة".
- "بدأ الأمر يصير مثل العادة لدرجة أننا لم نعتقد أننا سنود الإقلاع".
- "كم أمل لو أننى لم أسلك طريق الإدمان، ولكن أغلب المدخنين يقولون ذلك مثلى".
- "يتعاطى أصدقائى الكحوليات والمخدرات كما لو كان الأمر بسيطاً. سألتهم ما إذا كانوا مدمنين فأجابوا جميعاً إنهم ليسوا كذلك، وبإمكانهم الإقلاع عنها فى أى وقت. ولكن يبدو أنهم يتعاطونها كل يوم".

وكما ذكرنا من قبل، هناك حيز ما بين نزواتك وما تقوم به حيالها. وفى هذا الحيز تكمن حرية اختيارك. وفى حال سقوتك فريسة للإدمان، فإنك تنحى حرية اختيارك جانباً بسبب وطأة إدمانك، وبذلك لا يوجد حيز الآن.

لا تستخف أبداً بوطأة الإدمان، فقد يصبح أقوى منك.





## الحقيقة المفجعة ٢: الأدمان لا يضرك وحدك



يعتقد بعض المراهقين أن ما يفعلوه بحياتهم لا يضير أى شخص آخر. فيقولون، "لكم شئونكم ولى شئوني". والحقيقة أنه عندما يتعلق الأمر بالتدخين والشرب وتعاطى المخدرات، فالأمر لن يخصك وحدك، فهو يؤثر على كل من حولك، سنت أم أبيت.

على من يقع التأثير بالضبط؟ لنفرض أن "إنجو" بدأت فى الشرب وتدخين الماريجوانا، وأن الأمر لا يخص غيرها

مادامت لا تضر أحداً. ونتيجة لما تقوم به، بدأت

إحدى صديقاتها فى تدخين الماريجوانا أيضاً. اكتشفت والدتها الأمر وانزعجت لذلك، وبدأت المشاحنات بالمنزل. واعتقد "كيب" - الأخ الأصغر لـ "إنجو" - أنه طالما "إنجو" تفعل ذلك، فسيكون الأمر رانعاً بالنسبة له أيضاً، وكذلك لم يرق لخطيب "إنجو" تأثير المخدرات عليها وقد هجرها. وفى النهاية، ضبطتها الشرطة وبحوزتها المخدرات وتم إرسالها لأحد مراكز رعاية الأحداث لمدة ثلاثة شهور. وتستمر القصة. أعتقد أنه قد تكونت لديك الصورة كاملة.

## على من يقع تأثير الإدمان؟



### ولقد أخبرتني صديقة عن مدى تأثير المخدرات على أسرتها.

كنت في الثانية من عمري عندما بدأ أخي في تعاطي المخدرات. لا أتذكر أنني عشت بعد ذلك دون أن أشعر بالرعب - رعب من مكوثي معه وحدي، ورعب من أن يؤذيني كما هدد بذلك، ورعب من أن يقتل نفسه، ورعب من عدم قدرة والدتي على التعامل مع هذا الموضوع.

كان أخي يقول إنها حياته - كي تتركه وحده - وأن اختياراته لا تؤثر علينا. ولكنه كان مخطئاً. ورغم أنه كان المدمن الوحيد بالمنزل، إلا أننا تأثرنا جميعاً وشعرنا بالاستنزاف بنفس القدر. شعرنا باليأس عندما لم يكن لديه مال كاف للحصول على مخدره والألم الذي كان يجتاح جسده في كل المرات التي كان يحاول فيها الإقلاع وشعوره بوخز الضمير الفتاك لإيذائه من أحب كثيراً.

وبعد مرور سنوات، أصبح هو الشخص المرعوب:

- مرعوب من ألا يحصل على تعليم ومن ألا يلحق بمن في مثل عمره، وألا يقدر على إيجاد وظيفة، وألا تطيق فتاة الزواج منه وألا يقدر على استعادة العلاقات التي أفسدها وألا يقدر على الحفاظ تماماً على طهارته. ورغم اهتمامه بالنظافة إلا أنه يخوض معركة عقلية... كل يوم.

والوالدای مرعوبان أيضاً - مرعوبان من أجله نتيجة لكل الأشياء التي هو مرعوب منها. ورغم أنه شخص ناضج، إلا أن والدتي مازالا يشعران بمسئوليتهما نحوه ويريدان مساعدته، ومع ذلك، فهو يشعر بقله حيته تماماً كما كان خلال فترة مراهقته.

هل تعاطيت المخدرات من قبل؟ لا، ولكنها أثرت بلا شك على وعلى أسرتي وكل من يحيط بي.

### الحقيقة المفجعة ٣: المخدرات تدمر

#### النظام

شاهدت مؤخراً إعلاناً رائعاً، مكتوباً فيه، "فكر في قدر ما يمكنك أن تصنعه بحياتك، والان فلتفكر كيف يمكن أن يعوقك تدخين الماريجوانا عن ذلك. لا تستطيع تحمل تبعات الإدمان؛ سيكلفك كثيراً من وقتك ومالك وخلايا مخك وتركيزك وعلاقاتك وسعادتك. ولا يسوء الأمر إلا عندما تصبح شخصاً بالفاً".

قابلت فتاة تدعى "كوري"، طالبة بالعام قبل النهائي بالمدرسة الثانوية، وهي فتاة مليئة بالحيوية. وقد كرست حياتها لتعليم الأطفال أن يبتعدوا عن المخدرات، فتقول، "أريد أن أساعد الأطفال لكيلا يقوموا في نفس الخطأ الذي وقعت أنا فيه. لقد وقعت في خطأ كلفني سنوات من عمري؛ مع كوابيس وذكريات فظيعة تعاودني".

فسألتها، ماذا حدث لك بالله عليك؟ وروت لي قصتها.





قبل أن تكمل عامها الحادى عشر، كانت تعيش حياة رانعة، فكان لديها أب وأم محبان، وأخ أكبر وأخت، وأخ أصغر. فتقول، "عندما يعود أبى للمنزل من عمله كل ليلة نجلس جميعنا إلى طاولة المشاء وندعو الله أن يديم علينا نعمته ونتناول طعامنا. كنا أسرة بمعنى الكلمة".

وبعد مرور عام تقريباً، بدأت "كورى" فى الشعور بالحزن ممن حولها حيث كان أخوها الأكبر هو الفائز بنصيب الأسد والابن المثالى، وكان أخوها الأصغر هو الطفل المدلل. شعرت "كورى" أنها سقطت من حسابات الجميع. كما شعرت أيضاً أنها لا تستطيع أن تصل لما هو متوقع منها. فتقول، "كان والداى يتوقعان منى ومن الأسرة الكمال. وكنت غاضبة جداً من الحياة من حولى؛ لأتنى شعرت بالظلم".

ولم ينقض أمد بعيد حتى هربت "كورى" من منزلها وأقامت مع أربعة مراهقين آخرين. وتكون هؤلاء الأصدقاء الجدد من: "توم" وخطيبته "إيما" البالغين من العمر ١٩ عاماً، "مارك" والذى طرد من منزله، و"جى-جى" وهو طفل هارب مثل "كورى". ورغم أنها حاولت الابتعاد عن كل شىء من حياتها السابقة، إلا أنها واصلت الاتصال بوالدها بانتظام.

وذات ليلة، أحضر "توم" معه شيئاً لم يجربوه من قبل - الـهـيروين. فتجمعوا كلهم حول الطاولة وحققوا أنفسهم بالمخدر بنفس الحقنة. بدأ "مارك" وتبعته "كورى" ثم تناول "جى-جى" الحقنة، وكان قد أسرف فى الشراب والتدخين بالفعل هذا اليوم.

وتقول، "هذا يوم حدث فيه ما لن أنساه، ربط "جى-جى" الشريط حول ساعده، وملاً الحقنة وبدأ فى حقن نفسه وبعد ١٥ ثانية، تجمد جسده وتحول للون الأزرق وقضى نحبه على الفور. فزعنا جميعاً. لم أفعال إلا الجلوس هناك مشدوهة محمقة فى صديقى الذى قضى نحبه... ثم اتصلت بالنجدة".

وأنت الشرطة واصطحبت "كورى" وأصدقاءها الذين تم حبسهم احتياطياً ثم حكم عليهم بالذهاب لإحدى مصحات علاج الإدمان وبعد الإفراج عن "كورى" بأشهر قلائل، عادت لمنزلها إنسانه مختلفة وبدأت حياة جديدة.

وسألتها، "ماذا حدث لأصدقائك؟".

فقالت، "هذا هو الجزء المحزن من الموضوع، فإن كل التبعات التى يمكن أن تحدث لمتعاطى المخدرات حدثت لنا كلنا نحن الخمسة، اليوم أصيب "توم" بأضرار فى المخ، فيبدو شخصاً طبيعياً ولكنه لا يستطيع القيام بالأمور الطبيعية؛ فلم يعد يستطيع كتابة الحروف المتشابكة بعد الآن وهو الآن يتعلم كيف يربط حذاءه مرة أخرى. و"إيما"، خطيبة "توم" السابقة، مصابة بفيروس نقص المناعة ولا تغادر المنزل، ولا تفعل شيئاً سوى الجلوس دون عمل طوال اليوم وتتولى والدتها العناية بها. ومارك يبلغ من العمر ١٨ عاماً، ومازال يتعاطى المخدرات ولديه ابنة فى الخامسة من عمرها. وقد توفى "جى-جى" فى تلك الليلة".

فقلت، "بذلك، أنت الوحيدة التى نجت من هذه المحنة المهيبة". فردت على، "إلى حد ما، فقد أخبرنى طبيبى أنه نتيجة للمخدرات، أصبح لدى قلب ورنه سيدة فى السابعة والثلاثين من العمر، رغم أنتى فى السابعة عشرة. وقال إنه سيكون من المدهش لو عشت لأبلغ الخمسين. كيف سأقول لوالدتى أن تستعد لدفتى؟ لقد أقدمت على الكثير من الخيارات الغيبة. لذا، كرست جزءاً كبيراً من بقية حياتى لمساعدة الأطفال الآخرين على تجنب المخدرات".



يالها من قصة تدعو للأسف! خمسة مراهقين أدمنوا الشراب والمخدرات، خمس تبعات فظيعة من يدري ما كانت ستؤول إليه حياتهم لو لم يسلكوا هذا السبيل. لربما أصبح "توم" معلم المدرسة الثانوية الذي يفضله الجميع، ولربما أصبحت إيفا عازفة موهوبة. وكان "جى. جى." سيكبر ليكون أباً عظيماً لأطفاله - الأطفال الذين لن يصبحهم أبداً للصيد أو يقرأ لهم كتباً. فهذا هو ما تفعله المخدرات. إنها تدمر الأحلام.

## لكلية . الإدمان . الجيش . كلية

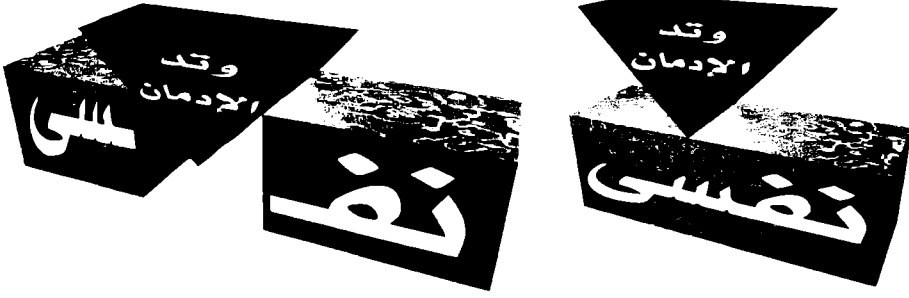


## تركيب الإدمان

وهنا قد تفكر وتقول، "حسناً، ولكن هذه قصص متطرفة، يا شون فإنني لم أهرب من منزلي ولا أتعاطى المخدرات بشكل مكثف. ولا أُرغب سوى في بعض المتعة. فلا يبدو الأمر أنني سأصبح مدمناً أو أي شيء من هذا القبيل. فأنا أعرف مراهقين يتعاطون الشراب ويحققون درجات مرتفعة من حين لآخر، وهم بخير".

أنت على حق. فكثير من المراهقين يشربون ويدخنون ويتعاطون المخدرات ولم يصلوا لأن يكونوا مدمنين، ولكن نسبة كبيرة منهم ستصبح مدمنة. وكما تعرف فكل شخص يستجيب بشكل مختلف للمواد المخدرة. بينما يستطيع مراهق أن يتناول الشراب ويكون بعدها بخير، فإن آخر قد يصبح مدمناً بعد رشفة واحدة. ويجانب ذلك، فحتى إن لم تكن مدمناً، فالمخدرات محرمة دينياً وتسبب ضرراً بالغا بجسدك وعقلك، حتى بعد تجربة واحدة، فلم المقامرة؟

تبدأ أغلب مشكلات الإدمان بالمخدرات الأولية، التبغ والكحوليات والماريجوانا. وهي مواد خطيرة في ذاتها وتسبب مشكلات خطيرة، وتؤدي في كثير من الحالات إلى مواد مخدرة أكثر خطورة. ودون أن تدرك، يتمكن الإدمان منك. ويطلق عليه صديقي "فيل"، "شبح الإدمان" فهو يبدأ صغيراً جداً - رشفة خمر أو سيجارة تبغ أو سيجارة ماريجوانا. ثم ترغب في المزيد، وترغب في الأقوى من ذلك، ويتضح العدو الخفي شيئاً فشيئاً ويزداد حجمه تدريجياً حتى يقصمك ويحطمك.



بمقدورك دوماً أن تعرف المدمن، فما عليك سوى أن تحترس للعلامات الثلاث الآتية،

- سينكر أنه مدمن ويدعى بقوله: "بمقدورى الإقلاع فى أى وقت أريده".
- سيسوق لك سلسلة من الأكاذيب ليخفى عنك مشكلة.
- سيضع إدمانه فى بؤرة حياته، وسيكون هدف حياته دوماً هو أن يعيش للجرعة التالية.

لا مجال للتهرب من هذا الأمر. فحقائق الإدمان مضجعة

## الحقيقة، الحقيقة برهتها، ولا شيء سوى الحقيقة

أعتقد أنك إن عرفت الحقائق، فستتخذ قرارات أذكى. لذا، فيما يلى، سأعرض لك حقائق مهمة ينبغى عليك معرفتها جيداً حول أكثر المخدرات انتشاراً هذه الأيام. وقد نقلت أغلب هذه المعلومات من موقع [www.health.org](http://www.health.org)، وهو مصدر يعتمد عليه للحصول على معلومات حول المراهقين والمخدرات.



والمعروفة أيضاً فى أوساط المراهقين بـ المسكرات، المحرمات، الخمور، الخمر، هوتش، هارد ستاف، جوس

### هل تعلم؟

**الكحول يعبث بعقلك.** يؤدي الكحول إلى فقدان التنسيق وإلى سوء التقدير وبطء الاستجابة وتشوش الرؤية ومشكلات الذاكرة، بل وفقدان الوعي المؤقت. ومزج الكحول بالعقاقير أو المخدرات أمر خطير جداً وقد يصبح قاتلاً.

**الكحول يقتلك.** الأسباب الثلاثة الرئيسية لحدوث الوفيات بين المراهقين هي: حوادث السيارات والقتل والانتحار. والكحوليات عامل مؤثر فى كل منها وفى الحقيقة، تتسبب الكحوليات فى



لن أتى إذا كان  
سيأتي معنا

قتل عدد من المراهقين يفوق العدد الذي تقتله كل المخدرات الأخرى  
مجتمعة.

**الكحول عامل مساهم فى أكثر من  
٧٥ بالهائة من حوادث الاغتصاب**

فى المواعيد، فالمواعيد والشراب  
لا يتفقان، مفهوم!

**الكحوليات تجعلك تقدم**

على أشياء غبية. عندما كنت

بالمدرسة الثانوية، تم ضمى الى

فريق جامعة "ستانفورد" لألعب كرة



القدم. وهى إحدى العطلات، دعيت لأزور حرم الجامعة فى بالو آلتو، بكاليفورنيا، وكان مضيئى لأعب كرة قدم بالجامعة، ضخم الجنة ويبلغ وزنه ٢٤٠ رطلاً. كانت وظيفته هى أن ألقى وقتاً ممتعاً حتى أود أن أذهب لزيارته وألعب كرة القدم معهم. ورغم معرفته أننى لا أتناول الشراب، فكان أول ما فعله هو أخذى الى حفل للفتيان حيث كان الجميع فى حال يرضى لها. تجرعت الكثير من مشروب "سفن أب". وبعد ذلك، اصطحبنى هو وأصدقائه الى فيلم *Rock Horror Picture Show* سبب السمعة. وخلال الفيلم، تجرعت مضيئى الكثير جداً من زجاجات الشراب، فأصبح مشوشاً وفقد وعيه، ثم بدأ فى التقيؤ دون سيطرة منه وهو فاقد الوعى. اعتقدت أنه أشرف على الموت، وبعد اتصالنا بالإسعاف، حملت أنا وأصدقائه جسده الضخم الى عربة الإسعاف خارج السينما. وقضى ليلة بالمستشفى. كانت مهمته أن ألقى وقتاً ممتعاً ولكنه جعل من نفسه أضحوكة وجعلنى أعزف تماماً عن فريقه.

ولكم يعجبنى الكلام المذكور على موقع [snidelyworld.com](http://snidelyworld.com).

- تناول الكحوليات عامل مؤثر يؤدي إلى الرقص كشخص أبه عليل العقل.
- تناول الكحوليات يؤدي إلى صعوبة النهوض من الفراش وتجذب نفسك غير قادر على تذكر اسمك أو هويتك وعندما تفيق تكتشف أن مظهرك منفر للغير.
- تناول الكحوليات يجعلك تتعلم فى كلماتك.

## الأسئلة المطروحة بكثرة

**س: أليست البيرة والنيبيذ أكثر أماناً من الكحول الهولندي؟**

ج: لا، فزجاجة البيرة سعة ١٢ أونصة بها نفس المقدار من الكحول الموجود فى رشفة من شراب الكحول المقطر بحجم ٥ أونصات أو نبيذ أنقى. وحذار من مشروبات الكحوليات بالصبو حلاوة المذاق المحتوية على كم كبير من السعرات الحرارية، فما هى سوى بيرة رخيصة الثمن.

**س: لم لا يستطيع المراهقون تناول الكحوليات مع أن أباعهم يقومون بذلك؟**

ج: أجسام المراهقين لا تزال فى طور النمو ويكون للكحوليات تأثير أكبر على عقولهم وأجسادهم، فالأشخاص الذين يبدأون فى الشراب قبل بلوغهم الخامسة عشرة لديهم فرصة





إدمان الكحوليات على نحو يزيد أربع مرات مقارنة بأولئك الذين يبدأون في تناولها عند سن ٢١ عاماً؟

## هل التبغ

التبغ يعرف أيضاً بأسماء: السجائر، السيجار، أعقاب السجائر، مضغ التبغ، التبغ المصنوع، التشويق

### هل تعلم؟

**التبغ يجعلك تدهن.** فالسجائر تحتوى

ألا تصدقنا بشأت كم هو رائح التدخين؟



على مادة النيكوتين - وهى مادة تسبب إدمانها بشكل كبير. فتلاثة أرباع المراهقين الذين يدخنون التبغ يومياً يستمرون فى ذلك لأنهم يجدون صعوبة كبيرة فى الإقلاع عنه.

**النيكوتين مادة سامة.** النيكوتين

هو المادة الطبيعية الموجودة فى نبات التبغ لحمايته حتى لا تأكله الحشرات. وبشكل تدريجى يكون النيكوتين أكثر خطورة من الزرنيخ بثلاث مرات. فخلال ثمانى ثوان من أول نفس تسحبه من السيارة، فإن النيكوتين يصل للمخ وتبدأ عملية الإدمان.

**التبغ يقتلك.** التدخين هو السبب

الأكثر شيوعاً لسرطان الرئة، وهو أيضاً سبب رئيسى لسرطان الفم والحلق والمثانة

والبنكرياس والكلى. كما أن التبغ عديم الدخان يسبب سرطان الفم وفقدان الأسنان وغيرها من المشكلات الصحية. ولأن جسدك مازال فى طور النمو، فإن التدخين ضار للمراهقين على وجه الخصوص. ومن المثير للعجب والدهشة، أن ما يقرب من ثلث المراهقين الذين أصبحوا مدخنين دائمين بدأوا بتدخين التبغ. فما رأيك؟

ولقد شاهدت "أشلى" - البالغة من العمر ١٥ عاماً - جدها وهو يحتضر جراء سرطان الرئة.

فتقول: "ياله من شيء فظيع، فالأمر يبدو كما لو أن السرطان قد استولى على جسده".

بدأ جدها فى التدخين وهو مراهق فى البحرية. وتتضمم "أشلى" كيف يمكن أن ينخدع مراهق فى الأربعينات

من القرن الماضى ليدخن السجائر، ولكنها لا ترى سبباً وجيهاً لإقدام المراهقين على ذلك اليوم.

الآن أسنانى تشبه بشرتى؟



(كح) أصدقائى يقولون إن لدى صوتاً أجش لطيفاً، وأنكم إذا ما وقفتم بجوارى لن تشبوا رائحة أنفاسى (كح كح)

الآن أعاطى علاجاً كيميائياً بسبب سرطان الرئة لا أحتاج إلى أن أخلق! شكراً للتبغ الرائح.



فتقول، "مع هذا الكم المتاح من المعلومات، ومع كل هذا العدد الضخم من الأشخاص الذين قد توفوا جراء التدخين، فلکم يدهشنى استمرار الأطفال فى الإقدام على ذلك؛ فأنت تعلم أنك إن وضعت هذه السيجارة فى فمك فسوف تفتلك، ولكنك لا تكثرث وتقوم بذلك، وهذا أمر غير مفهوم تماماً".

## السئلة الأكثر تكراراً

**س: أليس التبغ عديم الدخان أكثر أمناً من السجائر؟**

**ج:** لا يوجد شكل آمن من التبغ، فالتبغ عديم الدخان يسبب سرطان الفم والوجنتين والحلق والمعدة. كما أن مدخنى التبغ عديم الدخان أكثر عرضه بـ ٥٠ مرة من غيرهم للإصابة بسرطان الفم.

**س: أليس التدخين شيئاً جنسياً؟**

**ج:** هذا إن اعتقدت أن النفس الكرية ورائحة الشعر الكريهة والأصابع الصفراء والسعال أمور مثيرة جنسياً. فالإعلانات تصور التدخين كأمر يجعل المدخن شخصاً يحيطه الغموض والتشويق، ولكن فكر بعمق بشأن من يصنع هذه الإعلانات ولماذا ينفق مصنعو التبغ ١٢ مليون دولار على الإعلانات فى الساعة الواحدة محاولين أن يبقوك فى حياتهم.



## حقيقة الماريجوانا

والمعروفة أيضاً فى أوساط المراهقين بـ ، الحشيش، الأبريق، العشب، جانجا، ماري جين، بلانت، جوان، روتش، نال

**أقدر لـ "جارت" شجاعته لإرسال قصته لنا،**

لقد عانيت وقتاً عصبياً فى نشأتى؛ لأن السلطات قد أخذت إخوتى من والدى بسبب تعاطيهم المخدرات. كان على أن أتعلم من أخطائهم، ولكن بدلاً من ذلك، بدأت فى تعاطى المخدرات والكحوليات. وفى أمسية صيفية حارة أتت صديقتى الصدوق "حنا" إلى منزلى وبدأنا فى تدخين الماريجوانا وفى منتصف الليل تقريباً غادرنا المنزل للتحقق ببعض أصدقائنا لنشترى بعض الكحوليات. كنا جميعاً فى حالة سكر لا نسمع لنا بالقيادة إلا أنتى أعتقدت أن بإمكانى القيادة.

وخلال قيادتى إلى المنزل، ظننت أنتى رأيت شيئاً فى الطريق فانحرفت بشكل حاد لأتقاده. فقدت السيطرة على عجلة القيادة وانقلبت السيارة عدة مرات. وتناثرت أجسادنا على الطريق.

ولقد أصيب الجميع بإصابات خطيرة. فقد رقدت إحدى الفتيات فى غيبوبة لمدة ثلاثة أسابيع، واضطر مالك السيارة للذهاب إلى إحدى مصحات العلاج، ولكن كان أسوأ ما فى الأمر هو وفاة صديقتى "حنا" فى هذه الليلة. ولن أستطيع رؤيتها مجدداً وقد فقدتها أسرتها بسببى. وحتى هذا اليوم، مازلت أتذكر أصوات أصدقائى اليائسة وهم يتأوهون ويصرخون فى هذه السيارة المنكوبة. على أن أعيش بهذا الشعور لبقية حياتى.

تم توجيه تهمة القتل الخطأ لى، وأنا الآن مسجون بإحدى المؤسسات الحكومية لتأهيل الأحداث حيث سأقضى عدة سنوات، لدى فرصة على الأقل بعد إطلاق سراحى لأبدأ من جديد. ولكن "حنا" ليست لديها هذه الفرصة. لقد أقسمت ألا أتناول الشراب أو تعاطى المخدرات مرة أخرى فى حياتى.

## هل تعلم أن؟

**الماريجوانا تستنفذ الدافعية وتؤدي الأجنة.** معروف عن الماريجوانا أنها تبدد الدافعية، بالنسبة للرجال، فإنها تقلل عدد الحيوانات المنوية وتسبب العقم. وبالنسبة للسيدات، فهي تضاعف احتمالات حدوث الإجهاض وتسبب مشكلات في النمو للطفل الذي تدخن أمه الماريجوانا عندما كانت تحمله في رحمها.

**ليست الماريجوانا دوماً تبدو.** قد تخلط الماريجوانا بمواد مخدرة أخرى أكثر خطورة دون علمك. فالسجائر التي قد تبدو ظاهرياً بها ماريجوانا - أحياناً ما تحوى أشياء مثل، الكوكاكين أو حبوب الهلوسة أو سائل التحنيط.

## الأسئلة الأكثر تكراراً

**س: أليس تدخين الماريجوانا أقل خطراً من تدخين السجائر؟**

**ج: لا، بل إنه أكثر خطراً،** فسيجارة واحدة من الماريجوانا تؤثر على الرئتين تأثير أربع سيجارات.

**س: هل الماريجوانا المتداولة اليوم أقوى من الماريجوانا التي كانت موجودة وقت مراهقة والدتي؟**

**ج: نعم،** فالماريجوانا المستخدمة اليوم أقوى بكثير من الماريجوانا التي ذاعت في ستينات القرن الماضي. والأذى من ذلك، أنه قديماً كانوا يدخنون سجائر مفردة صغيرة، أما اليوم فهم يدخنون لفائف كبيرة ويستهلكون كما أكبر من المخدرات.



والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ (أوكسيكولتين، بيركوسيت، لورتاب)، ٨٠. أو سي، هيلبلي، هيروين، بيرس، جوس (فاليام، زاناكس، أتيفام)، باريس، الحلوى، دولرز، روكيز، ترانس (أديرال، كولسيرتا، ريتالين)، جيف، سكيبي، سمارتيز، بينيز، بلاك بيوتيز

يقول "لى": "بدأت تعاطى العقاقير الطبية لعلاج مشكلة طبية عادية. كان لدى حبوب من العقار ما يكفى لثلاثين يوماً وقد جعلتني الحبوب أشعر بالتحسن وأتخلص من الألم. وبعد ثلاثين يوماً، رغبت في المزيد. وصف الطبيب لى مزيداً من الحبوب دون أن يضحني. فاستمر ذلك لستة شهور، فأصبحت مدمناً لهذه الحبوب. وفي النهاية، لم يصف لى طبيب مزيداً من الحبوب لذا بحثت عن



يأتيني بالحبوب ولكن بشكل غير قانوني. كانت باهظة الثمن ولكنني كنت أحتاجها بشدة. ولم ينقض وقت طويل حتى احتجت إلى عقار أقوى، لذا تحولت إلى عقاري "أوكسيكوتين" و"أمبيان" ولقد أردت الإقلاع ولكنني لم أستطع. ذهبت لوالدي اللذين اصطحابني إلى طبيب الأسرة.

أقلعت عن الحبوب لمدة ثلاثة شهور ثم عدت لها، فتهدهدت حالتني المادية والعقلية وعلم والدي أنني قد أصبحت خارج نطاق السيطرة على تصرفاتي.

فأخذ إجازة لمدة أسبوع واصطحبني إلى إحدى العيادات الطبية، وخضعت لبرنامج استمر خمسة أيام، لم أستطع رؤية أي شخص. وعندما اتصلت بي أمي للاطمئنان علي، بكيت لها ورجوتها أن تأتي لتأخذني للمنزل، هذا وأنا في الثامنة عشرة من عمري!"

سيكون علي أن أتعاشي مع هذا لبقية حياتي. وساعيش دوماً مدركاً أنني قد بددت مدخرات أسرتي في أسبوع واحد فقط. وأعرف أننا لم ننته من الأمر بعد! إدمان شيء واحد يؤدي إلى غيره.

وأعاني الآن من إدمان الكحوليات ومازلت أتوق إلى المزيد من "أوكسيكوتين". لم يخطر ببالي يوماً أن هذا سيحدث لي."



## هل تعلم أن؟

**مسكنات الألم والهيروين لا يختلفان.** الهيروين واحد من أكثر المخدرات المنتشرة خطورة، ويحوي مكونات مشابهة لمسكنات الألم التي يصفها الطبيب، فكلاهما يحتوي على مادة الأفيون وكلاهما قد يستولى عليك.

**يؤدي إدمان العقاقير الطبية إلى تهديد حياتك.** من المعروف أن إدمان العقاقير الطبية يسبب كل المشكلات، بما فيها، بطء معدل التنفس والأزمات القلبية القاتلة وعدم انتظام معدل خفقان القلب وفشل الجهاز الدوري وارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة العدوانية والشعور بالاضطهاد أو أسوأ من كل ذلك - الإمساك.

## الأسئلة الأكثر تكراراً

**س: أليس إدمان العقاقير الطبية أقل خطراً من إدمان مخدرات الشوارع؟**

**ج: لا، فكثير من المراهقين يعتقدون أن إدمان العقاقير الطبية آمن لأن لها استخدامات طبية وهي معبأة في زجاجات تسر النظر، إلا أن تعاطيها للوصول لحالة من اللاوعي أو دون استشارة طبيب يجعلها في مثل خطورة إدمان مخدرات الشوارع.**

**س: ألا يحصل المراهقون على هذه العقاقير من الأطباء؟**

**ج: لا، فأغلب المراهقين يحصلون عليها من زملاء أو الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو قد يسرقونها من شخص يتعاطاها لعلاج مشكلة طبية. والبعض يبيعها لمراهقين يتعاطونها للحصول على ربح سريع.**



## حقيقة مخدرات النوادي

والمعروفة أيضا في أوساط المراهقين بـ ، حبوب النشوة ، اكستاسي  
(جى اتش بى) ، السائل اكس، جريفاس بوديلى هارم، جورجيا هوم بوى  
(كيتامين) ، كى، كى المخصوص، كيت، فيتامين كى، كيت كات  
(روهيبينول) ، روهيز آر - تو

المقصود بمخدرات النوادي مجموعة كبيرة من المخدرات كثيراً ما يتم  
تعاطيها في حفلات الرقص الليلية والملاهى الليلية والحفلات الموسيقية. فإن  
تعاطيت إحدى تلك الحبوب فسكون النتيجة ،

- انخفاض أدائك بالمدرسة
- فقدان الاهتمام بهواياتك أو رياضاتك أو نشاطاتك المفضلة
- سكون عدوانياً وغير متعاون
- ستشكو من مشكلات متعلقة بالنوم
- سيصبح فمك مطبقاً وتضنط على أسنانك
- ستصاب بنوبات قلق وفزع



ما رأيك في هذا؟ هذا ما يصيبك جراء حبوب "أكتاس"، أحد  
أكثر مخدرات النوادي شيوعاً، أعتقد أن النشوة المؤقتة التي  
تحدثها لك لا تكافئ كل هذه الأشياء.

### هل تعلم أن؟

#### مخدرات النوادي تؤثر بشدة على جسمك

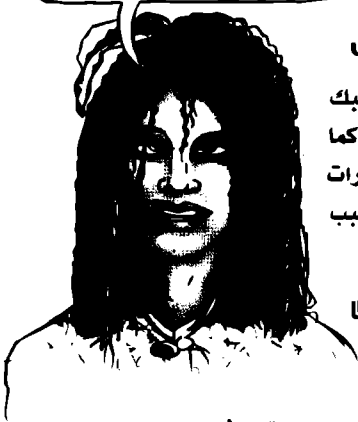
وعقلك. "الاكستاسي" مثير يعمل على زيادة معدل خفقان قلبك  
ويرفع من ضغط دمك ويؤدي إلى الفشل الكلوي وقصور القلب. كما  
يسبب الدوار وفقدان الوعي ومشكلات بالتنفس. وتؤدي مخدرات  
النوادي إلى تدمير الخلايا العصبية بالمخ وتفسد الحواس وتسبب  
مشكلات حادة بالتنفس أو غيبوبة وقد يصل الأمر إلى الوفاة.

#### هناك علاقة وثيقة بين مخدرات النوادي

والإغتراب. مخدرات النوادي مثلها مثل "جى اتش بى"  
والروهيبينول، فهي عقاقير مهدئة؛ أي أنها تفقدك الوعي والقدرة

على الحركة، ويسبب الروهيبينول نوعاً من فقدان الذاكرة. فقد لا تتذكر ما قلته أو فعلته بعد تناوئك  
للمخدر، مما يسهل الأمر على أي شخص يريد استغلالك. ما رأيكم؟ أليس الأمر جد مخيف؟!

استطيع أن أتوقع الأمور. إنه  
أمر أشبه بشبكة برامج رياضية  
وترفيهية





## السئلة الأكثر تكرارا

**س:** إن وضع أحدهم لك أحد أقراص وخدرات النوادي في شرباك، ألن تلحظ ذلك على الفور؟

**ج:** من المحتمل ألا تلحظ ذلك. هليس بمقدورك أن تشم رائحة أو تتذوق طعم أغلب مخدرات النوادي. وبعضها يحول إلى مسحوق مما يجعلها تذوب بسهولة في الشراب دون أن يلحظ أحد ذلك.

**س:** هل هناك آثار على الهدى الطويل لتعاطى "الاكستاسى"؟

**ج:** نعم، أثبتت الدراسات التى أجريت على كل من البشر والحيونات أن تعاطى الاكستاسى باستمرار يؤدى إلى تلف طويل الأمد. وربما يكون دائماً - لقدرة المخ على التفكير وتخزين المعلومات.

إن تناولت أحد مخدرات النوادي فى حفلة راقصة، فإنك ستشعر بأثار الاكستاسى، مثل، الاضطراب ومشكلات النوم والاكتئاب والشعور بالاضطهاد، حتى بعد تعاطى تلك المخدرات بأسابيع.

وقد أخبرنى صديق أيرلندى عن صديق له جرب مخدرات النوادي،

أعرف فتى يدعى "مايكل". وهو الأكبر من بين عشرة أطفال. عاد ذات ليلة إلى منزله وهو تحت تأثير مخدر أكستاسى. فعندما رأى كلب الأسرة. من فضيلة لابرادوار. فى المطبخ، أمسكه وخنقه حتى الموت، قائماً أنه كان الشيطان. وقد عضه الكلب وكان الدم فى كل مكان بالمطبخ. وقد صدم إخوته الذين جروا المشاهدة ما يحدث ورأوا المشهد بعد انتهاء كل شيء "الآن" "مايكل" موجود بأحد مراكز التأهيل لمدمنى المخدرات يعالج من الإدمان.



مثل، أرلولنز، جين كالدى، بامبرز، ستاكروز جوس، رولينز.

المنشطات البنائية عبارة عن مشتقات تخليقية من هرمون التستوستيرون، الهرمون الجنسى الذكري. وهى لا تبنى العضلات من تلقاء نفسها، ولكنها تمدك بقدرة على التدريب بشكل أقوى ولمدة أطول والشفاء بسرعة. ويتعاطى بعض الأشخاص المنشطات للحصول على جسم ضخم مكتظ بالعضلات ولكي يتحسن أداؤهم عند ممارسة الرياضة. فظاهرياً، تبدو رائعاً ولديك عضلات ضخمة، بينما داخلياً، تفترسك هذه المنشطات. حتى تقضى عليك.

وقد عرضت وكالة فوكس نيوز قصة اسمها خط النهاية، حقيقة المنشطات، والقصة عن شخص يدعى "باتريك" بدأ فى تعاطى المنشطات وهو مراهق.

كان "باتريك" لا يزال بالمدرسة الثانوية عندما قرر أنه يحتاج لتغيير مظهر جسده.



فيقول "باتريك"، "ثمة عدد كبير من الأشخاص -خاصة المراهقين- لديهم وعى كبير بأجسامهم، وإن شعروا بما يضرهم في هذا، فسيقومون بأى شيء لتغيير هذا الأمر".

فكان يذهب لصالة الألعاب الرياضية سبعة أيام في الأسبوع، ولكن التدريبات لم تكن كافية، لذا - شأنه شأن ملايين المراهقين - بدأ في تعاطي المنشطات البنائية.

ويقول: "اعتاد الناس النظر إلى والانبهار بمظهرى وجسمى، ويقولون، 'أنظر لنفسك، أنت مثال للصحة والفتوة'. وكنت أضحك لحديثهم".

وقبل مضى وقت طويل، ارتفع ضغط دمه بشدة، وسقط شعره وكانت حالته المزاجية خارج السيطرة.

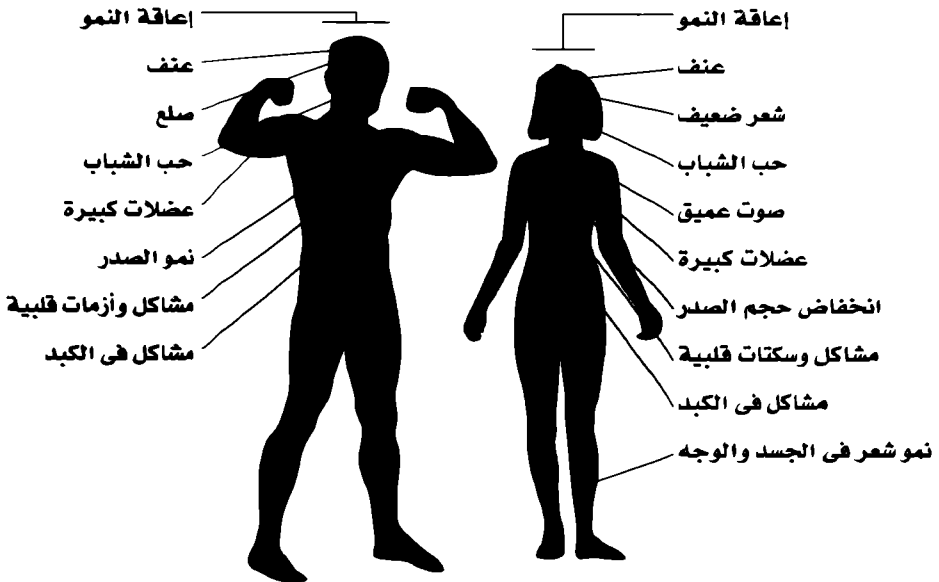
فيقول، "كما لو كانت المنشطات وصفة لإزالة الغضب، فأنت تستيقظ من النوم متضيقاً، وبمرور اليوم تزداد حدة غضبك أكثر فأكثر".

توقف "باتريك" عن تعاطي المنشطات منذ ثلاث سنوات، ولكن تأثيرها وقع بالفعل.



## هل تعلم أن؟

**المنشطات تغير من مظهرك - ولكن ليس بالضرورة على نحو جيد. ماذا يمكنك أن تقول لشخص يتعاطى المنشطات؟ الأمر سهل، فبجانب العضلات، سترى حب الشباب واصفرار الجلد ورائحة**



النفس الكريهة والفضب. فلدى الفتیان يحدث الصلغ ونمو الأنداء (يا للهول!) والعقم. ولدى الفتیات، ينمو شعر الوجه ويخشن الصوت ويصفر حجم الثديين. يالها من مظاهر أنثوية! فالفتیان يتحولون إلى فتیات والفتیات يتحولن إلى هتیان.

**الهنشطات توقف نهوك.** إن تعاطيت المنشطات فى صفرک، فإنها ستوقف نموک فإن کان من المفترض أن يكون طولک ٦ أقدام، فربما ينتهى بک الحال لتكون شخصاً مفتول العضلات وطولک ١٠,٥ قدم.

## الأسئلة الأكثر تكراراً

**س: هل تعاطى المنشطات يؤدي للإدهانها؟**

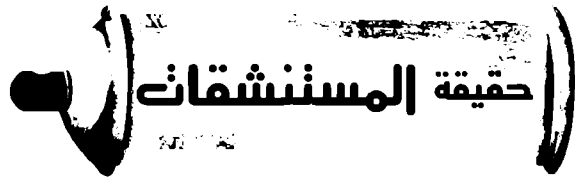
ج: نعم. يمكن حدوث ذلك. وتتضمن أعراض الانسحاب تقلب الحالة المزاجية وأفكاراً ومحاولات للانتحار والإجهاد والقلق وفقدان الشهية والأرق.

**س: كم تبقى المنشطات فى جسوک؟**

ج: تتراوح المدة من أسبوعين إلى أكثر من ١٨ شهراً.

**س: كيف لى التفوق فى مهارة الرياضة إن لم أتناول منشطات؟**

ج: إن تناولت طعاماً صحياً وهيتامينات تكميلية وثلت قسطاً وافراً من النوم وممارسة التدريبات بجد، فستحصل على عضلات كبيرة بشكل طبيعى. فملايين من لاعبى القوى وأفضل الرياضيين على مر العصور برعوا ومازالوا يبرعون دون لجوئهم إلى المنشطات. إلى جانب ذلك، فإن المنشطات الآن محظورة فى كل الرياضات الكبرى الاحترافية أو التى تمارس بالجامعات.



والمعروفة أيضاً فى أوساط المراهقين بـ: الصمغ، كيك، بانج، الشمة، هاف، بويرز، وبيبتس، تيكساس

شوشاين

تشمل المواد الطيارة مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية الموجودة بالمنتجات التى تستخدم فى المنزل مثل، الأيروسولات وسوائل التنظيف والصمغ والدهان ومخفف الدهان والبنزين والبروبان ومزيل الأظافر ووسائل التصحيح وأقلام التحديد. فمن الخطر استنشاق أى منها - فهذه المواد قد تقتلك. فهتمة مواد كيميائية - مثل: أميل نيريت وأيسوبوتيلنيريت وأكسيد النيريت - كثيراً ما يتم بيعها بالحفلات الموسيقية ونوادى الرقص.

**هل تعلم أن؟**

**ال مواد الطيارة تتسبب تلفاً بالهخ.** فال مواد الطيارة مواد أو غازات من منتجات يتم استنشاقها لأحداث حالة مؤقتة من اللاوعى. ولأنها تؤثر على مخك بسرعة وقوة أكبر بكثير من أى من المواد الأخرى المتعددة، فإنها تحدث تلفاً بدنياً وعقليا دائماً قبلما تدرك ما حدث لك.





## المواد الطيارة تؤثر على قلبك وجسديك.

تحرم المواد الطيارة الجسم من الأكسجين وتجبر القلب على الخفقان دون انتظام وبسرعة أكبر. والأشخاص المستخدمون للمواد الطيارة يعانون من الغثيان والرعاف والإصابة بمشكلات صحية في الكليتين والكبد والرتتين، وفقدان حاسة السمع أو حاسة الشم. أما الاستخدام المزمن لها فيؤدي إلى تبيد العضلات وانخفاض صحة وقوة العضلات.

## الأسئلة الأكثر تكراراً

س: بما أن المواد الطيارة موجودة في

منتجات منزلية، أليس هذا دليلاً على أمانها؟

ج: لا، فرغم أن للمنتجات المنزلية مثل الصمغ

ومعطر الجو استخدامات مشروعة ومفيدة، إلا أنها عندما تستخدم لغرض استنشاقها فإنها تكون مؤذية وخطرة. فهذه المنتجات ليست مصنعة لكي تستنشق.

س: ألا يسبق إصابتك بالضرر استنشاقك لهذه المواد كثيراً؟

ج: لا، فالاستنشاق الأولي قد تقتلك أو الاستنشاق العاشرة أو المائة. فكل مرة خطيرة. وحتى إن كنت قد استنشقتها من قبل دون مشكلة، فلا يوجد سبيل لمعرفة مدى تأثير الاستنشاق التالية عليك.

س: هل يمكن أن تجعلني المواد الطيارة أفقد قدرتي على السيطرة على نفسي؟

ج: نعم، فهي تؤثر على مخك وتسبب إقدامك المفاجئ على سلوك عنيف أو مميت. فقد تؤدي تفسك أو من تحب من حولك.

## حقيقة الكوكايين

والمعروف أيضاً في أوساط المراهقين بـ: كوك، الغبار، توت، الجليد، بلو، سنيذر، المسحوق، لاينز، روك (كراك)

## هل تعلم أن؟

الكوكايين يؤثر على هك، تشير كلمة كوكايين إلى المخدر في صورة مسحوق أو في صورته البللورية. وهو يصنع من نبات الكوكا ويسبب حالة مؤقتة من اللاوعي ثم سريعا ما تعقبها حالة معاكسة لها، أي شعور حاد بالاكتئاب والانفعال ورغبة في الحصول على مزيد من المخدر. وقد تجد الكوكايين في صورة مسحوق أو يتم تحويله لسائل للحقن أو تتم معالجته ليصير في صورة بللورات لتدخينها.

**الكوكايين يسبب الإدمان.** يتعارض الكوكايين مع الطريقة التي يقوم بها المخ بمعالجة المواد الكيميائية التي تخلق الشعور بالمتعة، لذا فأنت تحتاج إلى المزيد والمزيد من المخدر لكي تشعر أنك طبيعي فحسب. ويبدأ مدمنو الكوكايين في فقدان الاهتمام بنواحي الحياة الأخرى، مثل المدرسة والأصدقاء والرياضة.

**الكوكايين قد يقتلك.** قد يؤدي تعاطي الكوكايين إلى أزمات قلبية والنوبات المرضية والسكتات الدماغية والحقنة الواحدة قد تصيب أيضاً بالالتهاب الكبدى الوبائى وفيروس نقص المناعة المكتسب، أو غيرها من الأمراض. بل إن الأشخاص الذين يتعاطون الكوكايين للمرة الأولى يصابون بنوبات مرضية أو أزمات قلبية مميتة.

كما أن خلط الكوكايين بغيره من المخدرات في غاية الخطورة، فإن تأثيرات مخدر واحد قد تؤدي إلى استفحال تأثيرات مخدر آخر، علاوة على أن خلط المواد قد يؤدي لتكوين مركب مميت.

## السئلة الأكثر تكرارا

**س: أليس تدخين الكوكايين أقل إدماناً من تعاطيه كعسحق لأنه لا يوكث في جسدك فترة طويلة؟**

**ج: لا،** فتعاطى الكوكايين في كلتا الصورتين يسبب إدمانها بشدة، وطول الفترة التي يمكنها المخدر في الجسم لا يؤثر على ذلك.

**س: ألا يستخدم البعض الكوكايين للشعور بالراحة؟**

**ج: أي شعور إيجابي يكون عاجزاً.** وعادة ما يكون متبوعاً بشعور غاية في السوء، مثل الشعور بالاضطهاد ورغبة شديدة في المخدر. وقد يمنح الكوكايين شعوراً وهمياً مؤقتاً بالقوة والحيوية، ولكنه كثيراً ما يتركهم غير قادرين على الاستجابة انفعالياً وبدنياً.



## حقيقة ميثافيتامينز

والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ ، السريعة، ميث، البلور، كرانك، تويك، اذهب مسرعاً، الثلج، العشب، أبارز، بلاك بيوتيز

في مقالة نشرت بـ "سان فرانسيسكو كرونكل" أورد "كريستوفر هيريديا" قصة فتاة مراهقة تدعى "سام" والتي كانت تهوى قرص الشعر وتحميل الموسيقى من الإنترنت، وكانت أسرتها تعيش حياة مترفة في إحدى الضواحي في سعادة وهناء، حتى تعاطت "سام" الميثافيتامينز، وكانت القاضية. تقول المقالة، "عندما جريت سام بللورات الميث لأول مرة مع صديقاتها من مدرسة "والنوت جريك" الثانوية في العام الماضي، كانت خائفة. ولكنها أحببت الأمر وأقدمت عليه مرة أخرى ثم كررت ذلك".

"كانت سام دوماً غير راضية عن جسدها، أما الآن فأصابها النحافة، ثم أصبحت لا تستطيع مفارقة المخدر. كانت في حالة من الاكتئاب ولم يكن هذا الشعور يزول إلا بالمخدر".  
 "ولم ينقض أمد بعيد حتى بدأت في الشجار مع والديها وأصدقائها. وأحياناً ما كانت تمضى أياماً



وحدها في غرفتها دون أن تخرج منها، وملأها الرعب خشية أن تأتي الشرطة لتلقى القبض عليها؛ كانت متأكدة من قدوم الشرطة للقبض عليها - لم تعد قادرة على النوم ووصل وزنها إلى ١٠٠ رطل فقط بعد أن كان ١٤٥ رطلاً.

## كانت أسبه بالريك العظمي

في المرأة  
وكانت شعرها يتساقط  
وشعرت بوحدة خانقة

وخلال السنوات التالية لذلك، خاضت سام معركة مع إدمان مادة الميث واستمرت في العراك مع والديها، وفي النهاية، تم إيداعها في مركز للعلاج الأسري، حيث قطعت على نفسها تعهدات عدة أمام أسرتها، "اليوم هو آخر يوم لي لتعاطي الميثافيتامينز".

ثم انتكست مرتين، إلا أنها اليوم لم تتعاط المخدر منذ عام تقريباً،  
وتقول "سام"،

"اعتقدت أن الميث لعبة، ولكنه لم يكن لعبة في الحقيقة... لدى الآن أهداف وخطط ومواعيد لتسليم واجباتي، كما على الاحتراس من العودة للمخدر مرة أخرى. لا يمكنني الإقدام عليه مرة أخرى، فقد ألقى حتفي، وسأعود إلى ما كنت عليه إذا ما تعاطيته مجدداً".

## هل تعلم أن؟

**لا يمكن الجزم بتأثير الميثافيتامينز.** فلأن هناك طرقاً عدة لتحضير بللورات الميث، فلن تستطيع معرفة مدى تأثير المخدر عليك عند كل تعاط له. فقد تعاطى مرة دون آثار جانبية ضارة، إلا أنه قد يقتلك في المرة التالية. فليس هناك طريقة معتمدة لعمل بللورات الميثافيتامينز.

**الميثافيتامينز تؤثر على هكلك.** فعلى المدى القصير، تسبب الميث تغييرات عقلية ومزاجية، مثل، القلق والنشوة والاكتئاب، أما التأثيرات بعيدة المدى فتشمل تدميراً دائماً للحالة النفسية والمعنوية.

**الميثافيتامينز تؤثر على جسدك.** الإفراط في تعاطي أي نوع من الميثافيتامينز شديد الخطورة، فهي تخلق شعوراً زائفاً بالحيوية، وهي بذلك تدفع الجسم للعمل أسرع وأقوى من طاقته، فتزيد من معدل خفقان القلب وضغط الدم ومخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية.

الميثافيتامينز تسبب إدمانها. الميثافيتامينز عقاقير يتسبب تعاطيها في إدمانها بشدة مما يؤدي لسلوك عدواني أو عنيف أو ذهاني. وما يقرب من نصف المدخنين للميث لأول مرة وأكثر من ثلاثة أرباع المدخنين للميث لثاني مرة أوردوا إصابتهم بميل شديد للمخدر كالإدمان تماماً.

## الانسئلة الأكثر تكرارا

**س: أليست الهيثافيتامينز أقل ضرراً من الكوكابين أو الهيروين؟**

**ج:** كلا، هي أكثر خطورة؛ فبعض متعاطيها يدمنونها من أول مرة يتعاطونها عن طريق الشم أو التدخين أو الحقن. ولأنها قد تصنع من مكونات قاتلة مثل أحماض البطارية الكهربائية والمنظفات الجافة ووقود المصابيح ومضادات التجمد، فهناك احتمالات كبرى لتعرض متعاطيها للإصابة بأزمات قلبية أو سكتات دماغية أو تلف خطير بالمخ تزيد على غيرها من المخدرات.

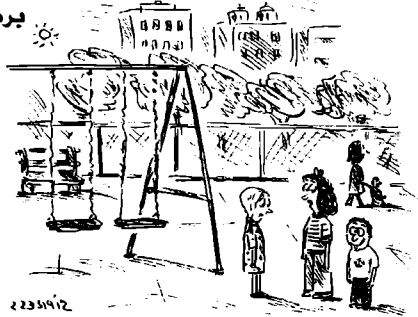
**س: أليس تدخين الهيثافيتامينز مثل تناول أقراص الحمية الغذائية؟**

**ج:** لا، فبالرغم من أن تدخين الهيثافيتامينز معروف بتأثيره في إحداث إنقاص شديد للوزن، إلا أن ذلك غير دائم. فكثيرون من متعاطي الميث بانتظام يمرون بحالة من التكييف - أي أن فقدان الوزن يتوقف عندما يعتاد الجسم على تأثيرات المخدر. وعندما يحدث ذلك يبدأ متعاطوها في اكتساب الوزن مرة أخرى.

## محور الاهتمام

هناك الكثير من المواد المخدرة التي لم أتناولها مثل (LSI) والهيروين وحبوب الهلوسة وغيرها. لأنني أعتقد أنك سئمت من قراءة كل ما سبق عن المخدرات. وبعد

برهة، لن تجد فرقاً بين مخدر وآخر. ومحور اهتمامنا الآن هو إن كنت تعرف شخصاً مدمناً، فلتلج عليه لكي يلتبس المساعدة. وإن كنت أنت المتعاطي للمخدرات، فلتقلع عنها! تحدث مع شخص ناضج تثق به، فالمخدرات تضر بك وتدمر حياتك وتسلبك مالك. فعلى سبيل المثال، متعاطو الكوكابين ينفقون مئات الدولارات، بل آلاف الدولارات أسبوعياً للحصول على ما يكفيهم من الكوكابين وما عليك سوى التفكير في كل الأشياء التي يمكن لهذا المبلغ من المال شراؤها لك.



«هذا أخي الصغير. إنه مدمن للمية القناني الخشبية وشراب ماونتن ديو».

مجموعة نيوبروك ٢٠٠٢

دافيد سايبريس، من Cartoonbank.com. جميع الحقوق محفوظة.

وكما يقول الممثل الكوميدي، "جيتشى جاى"،  
"ينبغي عليكم رفض المخدرات، فهذا سيقلل من ثمنها".

## استئصال المشكلة من جذورها

لا أحد يفكر أبداً ويقول، "لا أطيق الانتظار لأكون مدمناً". فانت تقدم على الإدمان لأن لديك حاجة في أعماقك غير مشبعة بعد.

ويوضح الفيلسوف "هنري دافيد ثورو" الأمر على النحو التالي، "كل ألف محاولة لجز أوراق شجرة الشر يقابلها محاولة واحدة لاستئصال جذورها". أي أننا كثيراً ما نركز على أعراض إدمان المخدرات بدلاً من الدخول



في صلب المشكلة. ولعلاج مشكلة الإدمان، يجب أن نستأصلها من جذورها. وهذه الجذور عادة ما تكون واحدة من ضمن ستة.

## جذور الإدمان



ولناخذ حالة "أماندا" كمثال. انتقلت أسرة "أماندا" لتعيش في مكان جديد وهي في الثالثة عشرة من عمرها وكانت قد التحقت لتوها بالصف السابع، مما أحدث شرخاً في حياتها. فتقول: "في ذلك الوقت، تعرفت على مجموعة من المراهقين بالمدرسة يدخلون ويتعاطون مخدر LSD فادهشني الأمر وأصابني الارتباك وما أردت سوى الشعور بالانتماء.. ولم أفكر في تبعات خياراتي".

لذا، فإن كنت مكتئباً أو غاضباً أو أصابك أذى أو تريد التمرد أو ساورك خوف أو تشعر بعدم الثقة بنفسك أو لديك فجوة ما في حياتك تحتاج إلى ما يملؤها، فبدلاً من أن تملأها بالشراب أو تعاطى المخدرات. جرب شيئاً أكثر إرضاءً وثباتاً. فكما يمكنك أن تصبح مدمناً لمواد أو ممارسات ضارة هكذا،



بمقدورك أيضاً العكوف على أمور إيجابية وتصل لحالة ممتازة بشكل طبيعي (واليك قائمة صغيرة بأمر إيجابية تمكف عليها، فعملها تساعدك لسد الثغرات المحتملة في حياتك.

## عضادات الإدهان:



- **التدريبات الرياضية.** تعمل التدريبات على إطلاق الإندورفينات وهي عبارة عن مسكنات ألم طبيعية ومحسنات للحالة المزاجية. هل سمعت من قبل عن نشوة العداء، هذا الشعور الذي يسببه الأندورفين لك عندما تعدو؟ وفي الواقع، لا توجد وسيلة لتصفية الذهن مثل التدريبات الرياضية.
- **الرياضة.** الرياضات التنافسية صحية وتستنزف طاقتك في أمر مفيد وتجعلك تواظب عليها. فتساعدك الرياضة على أن تلتقي بأناس جدد، كما ستجعلك مشغولاً لدرجة أنه لن يتوافر لديك وقت لتعاطى المخدرات.
- **الموسيقى.** لدى صديق اكتشفت امتلاكه لموهبة موسيقية عظيمة وهو في الثالثة عشرة. ورغم عدم تلقيه لأية دروس في الموسيقى، إلا أنه أصبح أفضل عازف جيتار في المدرسة. لقد استحوذت عليه الموسيقى، وعندما ينتابه أي ضيق، فإنه يمزف على جيتاره بدلاً من الانحراف وراء المخدرات.
- **الخدمة العلهة.** الانهماك في تقديم الخدمات للآخرين دائماً ما يكون أفضل وسيلة لنسيان مشكلاتك.
- **الهوايات.** أوجد شيئاً آخر تحب القيام به واعمل على تحسن مستواك فيه. سواء كان هذا الأمر التصوير أو الطهي أو علم الفلك، فإن الهوايات تعطيك حالة من السعادة والقوة دون حدوث ارتداد عنيف بعد ذلك.
- **التعلم.** لتجمل التعلم هو نقطة تحولك. اقرأ بنهم واعمل على تلقي مواد متقدمة أو دورات جامعية بمدركتكم. اشغل حياتك بالتعليم.

- **النسرة.** لا أحد يهتم بك أكثر من أسرتك، بمن فيهم: أقاربك وأعمامك وخالاتك وأجدادك. فعندما تتعرض لأذى، توجه إليهم وألق بهمومك إليهم، بدلاً من أن تبحث عن متنفس آخر.

- **الإيمان.** ممارسة الشعائر الدينية وحده أو في جماعة يملأ معنى وهدفاً لحياتك ويقدم لك مبادئ لتلتزم بها في حياتك.

- **النصداق.** في أوقات الشدائد، الجأ لأصدقائك الصديقين وتحدث عن مشكلاتك معهم بدلاً من اللجوء للمخدرات.

- **كتابة الهذكرات.** قد تصبح مذكراتك صديقك الصدوق وسلوك والمكان الذي تستطيع أن تطلق فيه كل انفعالاتك دون مساءلة.



لا أشعر بشيء،

لا يا صديقي  
ليس هذا ما  
أقصد



ففى فترة ما فى مرحلة مراهقتك، قد تشعر بضغط شديدة من الأقران لتناول الشراب أو للتدخين أو لتعاطى المخدرات. ولربما تكون قد فعلت هذا بالفعل، ولربما تكون قد أقدمت على ذلك مرة أو مرتين وتتمنى لو أنك لم تفعل.

فمن أين لك بالقوة للمقاومة؟ أقترح عليك تعلم المعارف الثلاث والمخارج الخمسة.

## المعارف الثلاث

**اعرف الحقائق.** بعض القرارات يتم اتخاذها استناداً إلى الحقائق. فالتدخين يجلب أضراراً بالغة لبدنك ويسبب إدمانه بشكل بشع، والكحوليات تجعلك تقدم على أشياء مستتعبة. والمخدرات تدمر خلايا مخك. كما أن الإدمان يؤذى كل من حولك. أهناك أخطر من ذلك؟

**اعرف نفسك.** لكى تكون عندك القدرة على قول "لا"، فأنت تحتاج إلى شيء أكثر أهمية لتقول له "نعم"، فعلى سبيل المثال، إن أردت الالتحاق بالجامعة وأن تؤدي فيها بصورة جيدة، فسوف تحتاج إلى كل طاقتك الذهنية وخلايا مخك حتى وإن كنت شخصاً رياضياً تحتاج إلى التركيز التام، وفى أغلب المدارس يتم طردك من الفريق الرياضى إن ضببت وأنت لتناول الكحوليات وتعاطى المخدرات. وإن كنت تخطط لتكوين أسرة فلا يجوز أن تقدم على أى صورة من صور الإدمان. ففى نهاية الأمر، ستجد الإدمان مطلقاً بوجهه القبيح مؤذياً من تكن لهم الحب.

عندما تواجه اتخاذ قرار صعب، سل نفسك، هل هذا يتناسب معى ومع ما أرغب أن أكون عليه؟ ومن خلال معرفة "تشيلسى" بما تريده من المدرسة الثانوية، كان سهلاً عليها مقاومة ضغوط الأقران والالتزام بخطتها،

مما يثير أسفى، أن هناك عدداً كبيراً من مدمنى المخدرات والكحوليات بمدرستى. ويقول بعض ممن أرافقهم "ألا تريدون أن تجربى التدخين؟" ويكون ردى: "كلا البتة لن أسمح لسم زعاف بالتسلل لجسدى والإجهاز عليه. أحاول الابتعاد عن الحفلات لما سمعت عنها من قصص مخيفة. وأقوم بما اعتدت عليه، فأنا أرافق أصدقائى وأنا سأأعرفهم وأثق بأنهم لن يحاولوا الضغط على لتعاطى مثل هذه الأشياء. وأحد الأهداف التى أجدّ لتحقيقها هو أن أترك ذكرى طيبة لكى يتذكرنى بها الآخرون. فلقد ترك أذى أثراً طيباً بالمدرسة حين تخرج فيها وصورته معلقة على لوح تذكارى للجوائز العديدة التى حصل عليها نتيجة للخدمات التى قدمها والبطولات الرياضية التى فاز بها. أرغب أن يتذكرنى الجميع على نفس النحو بأننى لم أذخر وقتاً أو جهداً فى سبيل خدمة المدرسة".

**اعرف الهوقف.** لا تتهاون مع مصدر الخطر أو تضع نفسك فى مواقف قد لا تقوى فيها على مقاومة الضغوط. فالشخص الذى يتعافى من إدمانه للكحوليات لا ينبغى أن يعمل كمقدم للمسكرات. وبالمثل، إن كنت تنزع للاستسلام للجميع من حولك، فباللله عليك، لا تذهب إلى تلك الحفلة التى سيتناول فيها الجميع المسكرات. فإما تخطط بنفسك مسبقاً أو شخص آخر سيخطط لك ما ستفعل. كان لدى الجيش الروسى تقليد مثير. فبعدما يكمل الجندى تدريبه الأساسى، يتم عقد حفل صاحب له فى الثكنات. والثكنات الروسية تتكون من خمسة أو ستة طوابق، وبها نوافذ كبيرة تسع لشخص أن يقف على إفريزها. والطريقة التى يثبت بها الجندى رجولته هى أن يكف على الشراب طوال الليل



حتى يشمل تماماً، ثم يقف على إفريز النافذة وظهره إلى خارج المبنى ويتجرع زجاجة أخرى من الشراب. فإن تمكن من فعل ذلك دون أن يسقط، يكون رجلاً بحق.

<p>الانحناء للخارج دون مقوِّط هو شخص أحمق</p>	<p>الشخص الذي يقف على إفريز نافذة ليرى كل بمستطیع</p>
---	---

المظة والمبرة من وراء القصة

## الهزاج الذهبية

عندما كان "أبي" في الثامنة عشرة،

ألقت الشرطة القبض عليه لآتجاره في المخدرات وزجت به في سجن مشدد الحراسة، وبدأ الأمر برمته في أحد أيام الصيف على ناصية شارع بـ"يوتكرز" في نيويورك عندما كان "أبي" في الثالثة عشرة.

حيث قال له صديق: "تحتاج إلى ما يحسن مزاجك، فلتدخن هذه السيارة".

لم يملك "أبي" القدرة على الرفض، وشعر أن عليه تدخين سيارة المخدر ليتواكب مع من حوله وكان في أمس الحاجة ليشعر بالانتماء لكيان ما. لم يعتن والداه أبداً بأمره، حيث كانا مدمنين للمخدرات وكانا يتسمان بالإهمال. لذا دخن السيارة وظل يدخنها، وفي النهاية أصبح مدمناً وتاجراً للمخدرات. ليته كان أكثر قوة وقاوم.

وفي الواقع، نجد أن أحد أسباب عدم رفض المراهقين للإدمان هو أنهم لا يعرفون كيف يقولون "لا" لأنهم لم يقولوا "لا" من قبل. وعندما يتعرضون لضغط شديد، فإنهم يستسلمون. أما إن كنت مستعداً، فستزداد فرص مقاومتك. وإليك خمس سبل لكي تقول لا. انتق واحدة تناسبك وتدرّب عليها بصوت عال أمام المرأة عدة مرات. ما إن يحدث الموقف الحقيقي في الحياة، فستخرج من الأمر بشكل طبيعي.

**كن هباشراً.** إن كان لديك قدر كاف من الثقة بالنفس، كن حازماً في رفضك ولا تعتذر.

سيسير الأمل على النحو التالي:

تحتاج إلى ما يحسن مزاجك فلتدخن هذه السيارة.

لا، شكراً.

ماذا؟ خذها فلن تضرك.

لا أريدها، لا أريدها فحسب، فلدى أسبابي، هل هناك ما يؤرقك؟

**استخدام الدعاية.** أحياناً ما يكون الحل في

استخدام مسحة من الدعاية:

"مرحباً، فلنتجرب بعضاً من هذا، إنه رائع!"

"لا شكراً، أريد الحفاظ على خلايا مخي".







## استخدام والديك كذريعة . إن واجهت موقفاً عصيباً، فاستخدم والديك

الصارمين كذريعة، فهذه واحدة من الحيل الجيدة.

"حان دورك، فلتجرب هذا".

"لا، سيقمتنى والداي".

"من سيقول لهما؟"

"أنت لا تعرف والدي، فهما يكتشفان كل شيء".



## اقترح بديلاً . بعض المراهقين يلجأون للشرب وتعاطى

المخدرات؛ لأنهم يشعرون بالأسام ولا يستطيعون التفكير في شيء

أفضل ليفعلوه. لذا، لتكن لديك دوماً بعض البدائل المتاحة جاهزة

لاختيارها.

"هيا. خذ واحدة".

"أليس لدينا شيء أفضل لتفعله؟".

"مثل ماذا؟".

"دعونا نذهب لمشاهدة هذا الفيلم المعروض حديثاً، لقد سمعت أنه ممتاز ساقود أنا".

## لا تجلس فى مجالس السوء . إن كنت يوماً فى موقف

يتسم بالفوضى، ولا يشعرك بالارتياح، فثق فى حدسك واترك المكان فوراً.

ولا تلق بالآلما يظنه الآخرون فيك.

"مهلاً، إلى أين أنت ذاهب؟".

"على الذهاب، سأشرح لكم فيما بعد، إلى اللقاء".



فقد قال كثير من المدمنين: "ياليتنى قلت (لا) فى المرة الأولى، كانت

حياتى ستختلف كثيراً اليوم".

كن قوياً فى تلك المرة الأولى، ولا تقل لنفسك، "مرة واحدة لن تضرتنى" فهذا ما قاله الجميع. لا

تفعل لمرة واحدة ما لا ترغب فى الإقدام عليه طيلة الوقت.

## دع سهوتك لتكون عنواناً لك

إن لم تكن تتناول الكحوليات أو تعاطى المخدرات، فستجد أن سمعتك أصبحت حسنة وعنواناً لك،

ولن تجد نفسك مدعواً إلى حفل أو تجمع ممن يقدمون على هذه الأفاعيل. ولتنتظر لهذا على أنه إطراء

لك. ولا تقلق فلن يفوتك أى شيء. وقد يصل الأمر إلى التهكم عليك من وقت لآخر، ولكن بمقدورك

معالجة هذا الأمر كما فعل "جوش كينيدي"، الطالب بالعام النهائي بالمدرسة الثانوية وعازف فوق

العادة.

سألنى أحد أصدقائى إن كنت أريد الذهاب إلى حفل سيقام. فقلت له: "نعم، كم أود الذهاب للحفل" وفيما بعد قال

لي: "لا، لا أعتقد أنك تريد الذهاب" لذلك تم استثنائى من الدعوة. فأصدقائى يعرفون أننى لا أتناول الشراب، لذا لا

يدعونى إلى الحفلات التى سيكون بها شراب. وكان من اللطيف أن أعرف أننى أمثل لصديقتى قدوة.



ويرجع جزء كبير من رفضي للشراب إلى إيماني بأنها محرمة دينياً. وبين الفينة والفينة، يطلق الآخرون على تعليقات ساخره تسبب عدم تناولي للشراب. وقد دعيت إحدى الفتيات بـ "أبله" لأنني لا أذهب للحفلات. كانت تعتقد أنني شخص لا أستمتع بالحياة. ولكنني عندما أرى ما يحدث لهؤلاء الأشخاص من مظاهر احتساء الشراب وممارسه الحب المحرم والسكر حتى لا يعرفوا كيف يعودون إلى منازلهم، فإنني لا أشعر أن هناك شيئاً قد فاتني في الحياة. وبجانب ذلك، لا أحب بما يقولونه عني.

## الانتصار على الإدمان

لربما تكون في أول طريق الإدمان، ولربما تكون مدمناً بالفعل. ومهما كان موقفك، تذكر أن من الأسهل كثيراً أن تقلع عن التدخين الآن، وأنت لا تزال مراهقاً، بدلاً من الانتظار لما بعد. ولأن الإدمان آفة بالمخ، فمن الصعب الإقلاع عنه. فإدمان المخدرات يؤدي إلى تغيير الطريقة التي يعمل بها المخ. فالمخدرات تؤثر على حالتك المزاجية وتغير من خلايا مخك وتغير من طريقة تفكيرك بل وتؤثر على طريقته سيرك وتحديثك. ما رأيك فيما سبق؟

بعض المراهقين لديهم القدرة على الإقلاع عن الإدمان فقط عن طريق أعمال عقولهم. وآخرون قد تتولد لديهم القدرة على الإقلاع عن الإدمان بعد تلقي برنامج علاجي واحد في أحد مراكز التأهيل. وعلى الكثيرين تلقي علاج بالعقاقير أو علاج نفسي مكثف لعدة سنوات والبعض غير قادر على قهره.



وقد حارب صديقي "نيل" - الذي أخبركم عنه مسبقاً - إدمان الكحوليات. فقد اعتاد الذهاب لمركز تاهيلي وقطع تعهدات على نفسه أمام الآخرين، ويظل متعافياً من الشراب لأشهر قليلة، ثم - في ليلة واحدة - ينكب على الشراب حتى النسيان. وقد مر بدائرة لا تنتهي من الانتصارات والانكسارات. وفي النهاية، بعدما فقد كل شيء وأصبح في أدنى حالاته، وجد لديه القوة للمحاولة مرة أخيرة. ومن خلال اتباعه لبرنامج التخلص من الإدمان المكون من ١٢ خطوة وعن طريق التقرب من الخالق (عز وجل)، تمكن في النهاية من قهر إدمانه وهو الآن لم يقرب الخمر طيلة سنوات عدة.

واليوم، يعيش "نيل" حياة سعيدة وتزوج مرة أخرى. ويعيش في سلام. وقد كرس حياته لمساعدة الآخرين على التغلب على إدمانهم. كما وضع كتاباً عن تجربته وعنوانه *The Perfect Brightness of Hope*. ومع ذلك، مازال يعتبر نفسه مدمناً للكحوليات، لأنه يدرك جيداً أن كأساً واحداً تفصله عن العودة لطريق الضلال.

وأنا لست خبيراً بالإقلاع عن الإدمان ولكن هناك مبادئ أساسية منها:

### ١. اعترف بإدمانك. اعترف أن لديك مشكلة أو في طريقك للوقوع في مشكلة.

٢. **التمس المساعدة.** التمس المساعدة من والديك أو صديق صالح واحدى مجموعات الدعم أو استشاري. ولأن إدمان المخدرات مشكلة دائمة الشيوع، فستجد جميع برامج العلاج والتأهيل ومجموعات الدعم التي ستقدم لك العون. ومن المستحسن لك كثيراً ألا تحاول محاربة الإدمان وحدك. وقد أرسلت لنا "أماندا" قصتها حيث أدمنت المخدرات كوسيلة منها للتمرد على والديها. ثم لجأت إليهم بعد ذلك لتلقى العون منهم. فتقول، "عندما كنت في السابعة عشرة، ذهبت طوعاً لوالدي وأخبرتهم بإدماني للمخدرات وأن السبيل الوحيد لي للتغلب على إدماني هو أن أصادر الولاية بعض الوقت وأن أترك أصدقائي الحاليين". كان والداها في غاية العون وأجروا ترتيبات لكي تعيش "أماندا" بعيداً وقتاً من الزمان لكي تبتعد عن البيئة الفاسدة التي كانت فيها. وبعد فترة تخلصت "أماندا" من الإدمان وهي الآن في طريقها للالتحاق بالجامعة.

٣. **قم بالإقلاع عنها الآن.** إن كنت تعتقد أن لديك مشكلة، فإن هناك مشاكل لديك بالفعل. لا تلجأ للتسويف. فكلمنا انتظرت، ازدادت صعوبة الإقلاع.

## نقطه التحول

وفوق كل شيء، إن واجهت يوماً موقفاً وأصابك الارتباك ولم تدري ماذا تفعل فاستمع لصوت ضميرك واتبع حدسك وإحساسك الداخلي.

قرر "كورتيس" في سن صغيرة أنه لا يريد أن يتناول الشراب أو يتعاطى المخدرات مع مرور الوقت، ولقد اعتاد الذهاب مع أصدقائه، إلى الحفلات وكان دوماً يتولى قيادة السيارة بعد الحفلة. يتذكر "كورتيس" ما حدث ويقول، "كانت أغلب الحفلات تحفل بجيش من المراهقين. وحتى مع وجود هذا العدد الضخم من حولي، كانت هذه الأوقات أكثر أوقاتى شعوراً بالوحدة في حياتي. فقد جعلتني هذه الأوقات أفكر في أن هناك شيئاً أفضل لي وأخذت الحفلات في الاتساع وكثرت كؤوس الشراب واستبدلت سجانر الماريجوانا وغيرها من المخدرات بسجانر التبغ". لم ينقض وقت طويل حتى استسلم "كورتيس" وبدأ في الشراب أيضاً. وبعد عراق كبير مع والده، هرب كورتيس من منزله وانتقل لمنزل آخر مع أصدقائه. وفي إحدى الليالي أتاه هاتف من السماء لانتشاله مما كان فيه. فيقول



"كورتيس"؛ "عدت وأصدقائي ذات ليلة إلى الشقة لنجد أصدقاءنا وآخرين يتناولون الشراب بالفعل. قدموا لي زجاجة فأخذت منها رشفة وكدت أتقيؤها. فجلست ونظرت إلى الناس في حولى. وفي تلك اللحظة أخذت الأفكار تتوارد بعمق وقوة لعلى. فأدركت أنني أريد أن أحقق شيئاً عظيماً في حياتى. وفهمت أن المتواجدين في هذه الغرفة لن يعينونى على ذلك فهم أنفسهم مدمنون، فما بالك أن يفهمونى ويعينونى ويحبونى". ويقول معلقاً، "إن أردت أن أحلم وأمتنع مرة أخرى عن الشراب فعلى الابتعاد عن تلك الرفقة، وإن اضطررت أن أكون وحيداً بقية حياتى، وسأكون أفضل حالاً. أردت أن أكون إنساناً". عاد "كورتيس" لمنزله في اليوم التالى. كان يخشى غضب والده. ولكنه وجد والده يبكى من الفرح. واليوم أصبح "كورتيس" ووالده صديقين ويسلك "كورتيس" سبيلاً جديداً في حياته.

## تحطيم السلسلة

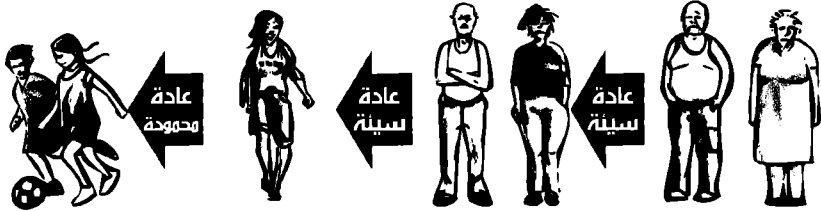
كثير من المراهقين الذين يتناولون الشراب أو يدخنون أو يتعاطون المخدرات كان أبائهم وأجدادهم كذلك، لذا فإن هناك فرصة عليك اغتنامها لتحطيم السلسلة ونقل عادات وسلوكيات صالحة لأسرتك المستقبلية. سيكون ذلك عملاً عظيماً، ليس لأسرتك في المستقبل فحسب، وإنما لمن سبقوك ولم يتمكنوا من الإقلاع عن العادة.

خال من الإدمان

خال من الإدمان

مدمن

مدمن



أولادك

أنت - محطم  
العادة السيئة

والداك

جداك

## مخدر القرن الحادى والعشرين

هناك صورة أخرى من صور الإدمان لم نتحدث عنها بعد، المواد الإباحية. وأنا أطلق على المواد الإباحية "مخدراً" لأنها تسبب إدمانها مثل الكوكايين. وما عليك سوى سؤال مدمن للمواد الإباحية أو معالج نفسى يعالجه، واستخدام مصطلح "القرن الحادى والعشرين" لأنه رغم وجود المواد الإباحية دائماً حولنا في صور عدة، إلا أنها الآن وصلت إلى حد رهيب مع بزوغ نجم الإنترنت في هذا القرن. ففي الجيل السابق كان يصعب الحصول على المواد الإباحية، أما اليوم فهي تأتي إليك بسهولة.



وصناعة المواد الإباحية تدر أرباحاً بالمليارات ومستمرة في النمو. والمسئولون عن هذه الصناعة لا يعبأون بك، فهم لا يريدون إلا مالك. وهم مدركون أنها تسبب إدمانها ولها سبلها لإغواك والإيقاع بك. ويعرف هذا الأسلوب بمصيدة الفأر والذي يجبر المستخدمين على البقاء على موقع الإنترنت. وبمحاولة الخروج من الموقع سيفتح المتصفح موقفاً جديداً تلقائياً، والاستمرار إلى ما لا نهاية. وتكون الوسيلة الوحيدة للخروج هي إغلاق جهاز الحاسوب وإعادة تشغيله.

هل شاهدت من قبل أحد الأفلام التي تتناول الطبيعة حيث تشاهد تمساحاً يختبئ في بركة مائية؟ تجد غزالة عطشى تدور حول البركة خائفة من الاقتراب من البركة، وبينما التمساح المفترس الذي يبلغ وزنه طنناً ينتظر في صمت أسفل السطح وفي النهاية تغلب الغزالة على خوفها وتحنى نحو البركة وتبدأ في الشرب منها. وهجأة، يصعد التمساح بفكيه المفتوحين ويخطف ضحيته ويجذبها إلى أسفل السطح ليأكلها حية.

هذا هو ما يحدث مع المواد الإباحية، إن اقتربت منها بدرجة كبيرة، فستصل إليك، وتغرس أسنانها البغيضة فيك وتسحبك لأسفل إلى أعماقها بسرعة لا تدرك بها ما يحدث. وهي تجذب الفتيان على نحو خاص، إلا أن عدد الفتيات المشاهدات لها يتزايد باستمرار. دعنا نلق صورة أقرب عليها.



والمعروفة أيضاً في أوساط المراهقين بـ، بورنو، XXX، الجنس، مواد ترفيهية للبالغين

## هل تعلم أن؟

### ال مواد الإباحية لها تأثير المخدرات.

يقول دكتور "جوديث رايزمان"، "إن المواد الإباحية تخلف تفاعلات كيميائية في مخك مثل تلك التفاعلات التي تحدثها المخدرات،" مشاهدة المواد الإباحية تؤدي إلى إطلاق الإدينالين ونتاج التستوستيرون والإكستوسين والدوبامين والسيروتونين. إنه مزيج من المخدرات يعصف بك".

### ال مواد الإباحية تسبب إدمانها بشكل

كبير. يقول "فيس"، "ال مواد الإباحية تؤدي إلى إدمانها بشكل

بشع، فأنا أضعها في تصنيف واحد مع النيكوتين. لقد أدمنتها منذ أول لحظة شاهدتها فيها. استغرقت بشدة في تلك الأشياء لدرجة أنها سيطرت على حياتي! فكانت جل





ما أفكر فيه. واعتزلت أسرتي حتى أكون مع تلك المواد الإباحية. انخفضت درجاتي، وفي المنزل كنت أخفي شرائط الأفلام في دولابي ثم أؤدي بعضاً من الواجب المدرسي، بعد ذلك أشاهد الأفلام حتى العشاء. وبعد العشاء، اعتدت مشاهدة أفلام العرى والإشارة على التلفاز حتى الثالثة صباحاً. ثم أنام لأستيقظ في السادسة صباحاً لأشاهد المزيد ثم أذهب إلى المدرسة وأعود لأقوم بما قمت به في اليوم السابق وهكذا كل يوم. لقد زلت قدمي وسقطت أعرق وأعمق. ولم أدر كيف أخرج من هذا المستنقع. ودون مقدمات، توقفت عن ذلك، ولكنني عدت بعدها بأسبوع واحد وكذبت على والدتي وقلت لها إنني لم أعد أستخدم الحاسوب. وكان كل ذلك من تأثير المواد الإباحية على. ونصيحتي لك أن تبتعد عن هذه الأشياء تماماً قدر ما تستطيع".

وعادة ما يبدأ هذا النوع من الإدمان في سن صغيرة. ويقول دكتور "فيكتور كلاين" - معالج نفسي يعمل لمدة ٢٥ عاماً في علاج مئات الحالات من إدمان المواد الإباحية، "لقد اكتشفت أن كل مشكلات مدمني ممارسة الحب من البالغين بدأت مع تعرضهم للمواد الإباحية في طفولتهم أو مراهقتهم - ثمان سنوات أو أكبر".

وكلما نظرت إلى تلك الأشياء، ترغب في المزيد منها، حتى - مثلما حدث مع "فيس" - تستهلك ساعات يقظتك وطموحك وكل ما في حياتك، كما لو كنت مدمناً للميثامفيتامينز.

## السئلة الأكثر تكراراً:

من فضلك توقف عن الضغط على يدي كما لو كانت فارة



س: أليست مشاهدة المواد الإباحية أمراً طبيعياً؟

ج: لا. ليس هناك أمر طبيعي فيما يختص بأي شيء يؤدي للإدمان. وواحدة من أكثر أضرار المواد الإباحية هي مدى تأثيرها على العلاقات. فقد تؤدي إلى جعلك ترى الناس من حولك مجرد أشياء موجودة لمتعتك الخاصة. وقد تدمر علاقتك بخطيبتك أو خطيبك، لأنه لا أحد يستطيع أن يصل بحياته إلى الصور المثالية التي تراها على شاشة الحاسوب أو في المجلات أو في التلفاز. وستبدأ في تفضيل العلاقات من خلال الإنترنت على العلاقات الحقيقية. وهذا سيفيرك إلى إنسان آخر غيرك، ومثلها مثل المخدرات، ستقودك إلى إتيان أشياء لم تكن لتقدم عليها في الظروف الطبيعية.

كما أن لها تأثيراً مبدلاً للمشاعر على نحو غير طبيعي؛ فلن ترغب أبداً في أن تصل إلى حالة مضربة من الاستثارة من خلال المواد الإباحية لدرجة أنك لن تتأثر بالأشياء البسيطة مثل، إمساك الأيدي أو استدارة العنق أو الأسنان المرمرية ولكن هذا هو ما يحدث على أرض الواقع. وقد قال الرئيس "جورج واشنطن"، "كافح لكى تظل على قيد الحياة... فإن ذلك يكمن في تلك الشرارة الصغيرة المستتاة من نور السماوات، الضمير". ولا شيء يسلبك تلك الشرارة أسرع من المواد الإباحية.



## س: ما الضرر الناجم عن مشاهدة المواد الإباحية؟

ج: توضح لك العديد من الدراسات الموثوق بها وخبراء تنفيذ الأحكام والاستشارات أن المواد الإباحية عامل مساهم ملحوظ في انتهاك الأطفال وجرائم الاغتصاب والعنف الموجه ضد النساء وتعاطي المخدرات وحالات الطلاق والانتحار، وقد صنّف دكتور "كلاين" مشاهدة المواد الإباحية إلى أربعة مستويات، الإدمان والتصعيد والبلادة وآخر مستوى ارتكاب الجريمة. وقد مر "جين ماكونيل" مؤسس ورئيس مؤسسة "علاقات حقيقية" بالمستويات الأربعة. وقد وجد لديه الشجاعة الكافية ليعرض لنا قصته.

عندما كان "جين" في السادسة من عمره، تعرض للتحرش الجنسي على يد جليسة الأطفال، وظل محتفظاً بهذا السر لعدة سنوات. وعندما كان في الثانية عشرة شاهد مواد إباحية. وقد وصف تجربته مع هذه الأشياء بأنها مثل حقنة المخدرات التي تبت سُمومها في العروق مباشرة. وسريعاً ما أدمن هذه الأشياء. ومع مرور السنوات، أخذ ينفس أكثر في صور أكثر بشاعة من المواد الإباحية.

ويكتب "جين"، "ذات يوم، وقعت في يدي مجلة تتناول الاغتصاب والتعذيب والخطف. وبدأت أتخيل ما سيكون عليه الوضع لو اغتصبت فتاة في الواقع. وبدلاً من أن ألتمس المساعدة التي أحتاجها التزمت الصمت حتى واتتني الفرصة لأنفذ ما كنت أقرأ عنه وأتخيله.

كنت متوجهاً إلى سيارتي التي ركنتها في بقعه مظلمة عندما رأيت سيدة شابة فتبعتها حتى سيارتها بنية اغتصابها وامتدت يدي لتقبض على عنقها لأتكم أنفاسها. ولكني ما إن نظرت في عينيها، رأيت فيهما رعباً شديداً... أدركت حينها أنني على وشك تدمير حياة شخص آخر. فعدت لصوابي وتركتها وقلت لها، "أنا جد أسف، من فضلك سامحيني، وتركتها ترحل".

تمكنت الفتاة من التقاط رقم سيارة "جين" بينما هو يمشى مترنحاً نحو سيارته. وعليه، حُكم على "جين" بالسجن لمدة ٤٥ يوماً بتهمة التعدي. ومع ذلك، أسعده أن ما حدث أظهر ما لديه من مشكلات. واليوم، أصبح "جين" شخصاً مختلفاً ويعقد ندوات حول الآثار الضارة لإدمان المواد الإباحية على الشباب والبالغين.

وقد قال "تيد باندي" - السفاح الذي أعدم بعد ارتكابه لعدد كبير من الجرائم، "لقد التقيت برجال عدة كانت لديهم الدافعية للأقدام على العنف، مثلي تماماً، وبدون استثناء كان كل واحد منهم غارقاً حتى أذنيه في المواد الإباحية".

## الذنبان

من أفضل الكتب التي كانت مقررة على بالمدسة رواية بعنوان *Lord of the Flies* وهي قصة كتبها "ويليام جولدنغ" وربما تكون قد قرأتها أنت أيضاً. وهي قصة لمجموعة من الفتيان تحطمت طائرتهم وأصبحوا محاصرين على جزيرة في قلب المحيط. لم يكن بينهم أشخاص بالفون. وفي خلال أيام قليلة بدأوا هي التحزب والصراع فيما بينهم. بعض الفتيان ظلوا مسالمين ولكن كثيراً منهم تحولوا ببطء إلى متوحشين. والقصة توضح أن كلاً منا داخله الجانبان، الخير والشر، الطيبة والقسوة، السلم والعداء، ونحن نختار إلى أي جانب سننضم.



وهذه القصة تذكرنى بحكاية الذئبين،

"حفيدي، أشعر كما لو أن هناك ذئبين يتصارعان فى صدرى.

أحدهما تواق إلى الانتقام، ويحمل داخله غضبا وعتفا، بينما

الآخر محب ومشبوب العواطف".

"جدى، أى ذئب سيربح المعركة داخل صدرك؟"

"حفيدي العزيز، سيربح الذئب الذى سأغديه".

وهذه هى طريقة سير الامور، إن غذيت جانبك الأدنى

عن طريق استقبال كل أنواع السخف المؤثر على عقلك، فستقوى شوكة الوحش بداخلك. ويوضح الفيلسوف "كون" هذا الموضوع بقوله، "لا أستطيع إشباع الحيوان الكامن داخلك دون أن تصير أنت نفسك حيواناً".

وفى المقابل، إن منعت عنه الغذاء، فسيموت. فكيف تفعل ذلك؟ كيف يمكنك فعل ذلك؟ عليك تغذية الذئب الطيب بدلا من المتوحش. املا رأسك والصور التى تسليك وتلهمك وتعلو منك. راقب الأصدقاء الذين يخرجون أفضل ما فيك.

والمواد الإباحية تسبب إدمانا سلوكيا فى قوه الكوكايين، فعليك تجنبها، كن حسيضا وواعيا لنفسك. تخلص من هذه الأشياء تماما. ضع حاسوبك فى غرفه المعيشة حتى يراه الجميع، وليس فى حجرتك. وإن كنت تشاهدها مع أصدقاء معينين، فلا تجلس معهم بمفردك. أخبرهم أنك سترى هذه الأشياء ولا يمكنك النظر إليها بعد الآن.

وإن كنت قد انغمست فيها بالفعل، فالتمس المساعدة، كما كنت لتفعل مع إدمان المخدرات. فالدراسات تشير إلى أنه من العسير التقلب على هذا الأمر وحدك. لا تدع أحدا يقل لك إنها طبيعية ولا تسبب ضررا أو أن هذا هو ما يفعله كل الفتيان. فنحن جميعا نعرف الحقيقة.

وعاده ماتم مشاهدة المواد الإباحية سرا. ولكن مايتم فى الخفاء، سيئول مصيره إلى الظهور عيانا بيانا فى صورة علاقات محطمة وانخفاض تقدير الذات والإخفاق فى تحقيق الأحلام.

## التحرر من الإدمان

ثمة صور عدة من الإدمان لم نناقشها مثل، متلازمة ساد، أو اضطراب إدمان الشاشة، والشاشة التى نتحدث عنها تشمل، شاشة التلفاز وشاشة الحاسوب وشاشة الهاتف المحمول وشاشة السينما وشاشة جهاز الفيديو جيم وشاشة مشغل الموسيقى، وغيرها من الشاشات. وهناك أيضا القمار واضطرابات تناول الطعام وإيذاء البدن وغيرها من السلوكيات القهرية. وكل ما سبق قد يكون بالغ الخطورة ويلتهمك؛ وتستمر أكثر وأكثر. ولكننا لسنا مضطرين لذلك، لأن جميع صور الإدمان واحدة فى الواقع. وبينما أقوم بالبحث فى هذا الفصل، صدمت للتشابه الشديد بين كل القصص فيه؛ لقد بدت القصص وكأنها تتبع نفس النمط فى كل مرة، ودائما ما لاحظت وجود هذه الخطوات الست،



## حديث العهد بالإدمان

هناك شيء مفقود في حياتهم  
( احترام ضعيف للذات . حوادث ما بعد الصدمة ) .

يبدأون في استخدام مخدرات تقود لإدمان آخر مثل  
التبغ والكحول والماريجوانا .

يبدأون بهذه المخدرات وهم في سن مبكرة .

ينتقلون لأنواع أكثر خطورة .

يدمنون ويؤدى ذلك لإضعافهم .

يحاربون الإدمان وأحيانا ينتصرون .  
وأحيانا تستمر المعركة مدى الحياة .

وأنا مقتنع أننا إن تمكنا من القضاء على كل أشكال الإدمان في العالم بأسره، فسوف نستيقظ من سباتنا ذات يوم لنجد أن ثروة هذا العالم قد تضاعفت، وأنا أعنى أن تفكر في مقدار الوقت والمال والطاقة المهذرة والتي تستغل في طريق الإدمان الأثم.

MARK PETT

البقرة المحظوظة





إن كنت تسلك الطريق القويم (لا أقصد هنا أية تورية) وكنت متحررا من قيود الإدمان من أي نوع، فلتفرح وتسعد لأنك لست مضطرا للتعامل مع تبعات الإدمان. أما إن كنت تجرب بعض المخدرات، ولم تصل إلى قرار حول السبيل الذي تريد أن تسلكه، فأمل أن تعتبر مما ذكر، وتقرر بكل ذرة فيك أن تظل بعيدا عن الإدمان. وإن كنت مدمنا بالفعل، فحاول تغيير مجرى حياتك قبل فوات الأوان. فهذا قرارك أنت.

عندما تبلغ سن العشرين ستودع مرحلة المراهقة، فإن كنت متحررا من الإدمان، فستكون متمتعا بميزة رائعة، فستكون مسيطرا على بدنك وحياتك، وتكون قد حققت نصرا عظيما وتستحق عليه جائزة.

٤ ٥

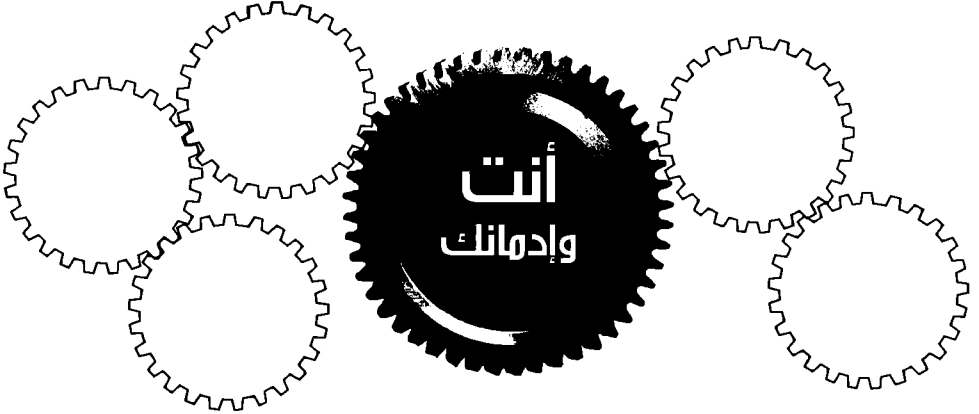
## أنت متحرر من الإدمان!

### عوامل جذب انتباه قادمة

هل لديك دمية باربي، استمر في القراءة وسوف تكتشف أن باربي تبدو كما لو كانت حقيقية. لا تتوقف الآن، لديك فقط قرار آخر لتقرأ عنه.

# الخطوات العشر الهيسرة

١. هي العجلات الموضحة بالأسفل، اكتب أسماء الأشخاص الذين سيتأثرون لو أنك انقسمت في الإدمان. وإن كنت مدمنا بالفعل، فاكتب أسماء الأشخاص المتأثرين بالفعل الآن.



٢. ارمص صورة أو اصنع صورة بملصقات القص واللصق أو دون كلمات تصف ما تريد أن تكون عليه حياتك الزوجية في المستقبل.

٣. فكر في شخص مدمن تعرفه. ما التأثير الذي خلفه الإدمان على حياته؟

٤. اذهب إلى محرك البحث المفضل لديك على شبكة الإنترنت وكتب في مراجع البحث، "كيف أتجنب الإدمان" أو "كيف أتغلب على الإدمان". ستجد كمًا وفيرًا من المعلومات النافعة.

٥. باستخدام أحد المخارج الخمسة، تخيل موقفًا يتضمن ضغوطًا يمارسها الأقران عليك أمام المرأة وأنت تقول لهم "لا".

- كن مباشرًا
- استخدم الدعابة
- استخدم والديك كذريعة
- اقترح بديلًا
- لا تجلس في مجالس السوء

٦ . اكتب الامور التي تجعلك في حالة طبيعية من السعادة والنشوة.

---



---



---

التذكيرية على دولابك  
دعتر مذكرا تك (هل هذا  
أكون عليه؟) اسأل نفسك  
تواجه فيها قرارا صعبا.

هل يتناسب  
ذلك مع ما  
أريد أن  
آلونه؟

علق هذه الرسالة  
أو مرآتك أو أجدتك أو  
يتناسب مع ما أود أن  
هذا السؤال في كل مرة

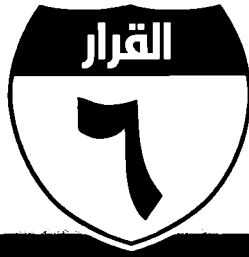
٨ . ضع قائمة بالأشخاص أو الامور التي تلهمك. اقض معهم وقتك. غذ الذنب الطيب.  
الأشخاص الذين يلهمونني:

الأشياء التي تلهمني (كتب، أفلام، مجلات، موسيقى، صور).

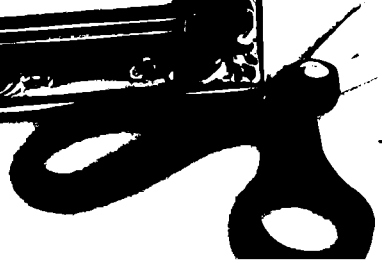


٩ . إن كنت مدمنا، التمس المساعدة على الفور. تحدث إلى شخص ناضج تثق فيه  
أو زر استشاريا أو اقرأ عن موضوع أو اذهب إلى قسم الاستشارات. لا تنتظر  
يوما واحدا.

١٠ . اكتب ثلاثة أسباب وجيهة لكي تتجنب مشاهدة المواد الإباحية.



# قيمة الذات







لا تأتي أكبر مخاوفنا من كوننا غير متوافقين. ولكننا الجوانب  
الهضينة في حياتنا - وليست عيوبنا - هي التي تسبب لنا الريب،  
فنحن نسأل أنفسنا: «من أكون أنا حتى أكون ذكيا وبهيا ووسيا  
وموهوبا ورائعا؟» في الواقع، ما الداعي لكيلا تتهنع بذلك؟

— ماريان ويليمسون

كانت هناك أختان - يفصل بينهما عام واحد فقط - تلهوان وتلعبان على الأرجوحة في إحدى  
المطلات، ومرت عليهما فتاة لم يعرفها من قبل وشاركتها اللب. وبعد دقائق معدودة من لعبها معهما،  
أشارت الفتاة إلى الأخت الكبرى وقالت: "لماذا أنت باهرة الجمال؟" ثم أشارت للأخت الصغرى وقالت،  
"ولماذا أنت قبيحة؟"

ورغم أن الفتاة الثالثة كانت غريبة تماما عنهما، إلا أن كلماتها كان لها تأثير مدمر على تقدير  
الأخت الصغرى لنفسها، مما سبب خلافا ومقارنات بين الشقيقتين لسنوات عدة.  
ولكم أفض من قال، "إن العصا والحجارة ستكسر عظامي، أما الكلمات فلن تؤذي". فالكلمات غير  
اللطيفة قد تحطمك، مثلما تفعل الكثير من الأمور الأخرى، كالرسوب في امتحان أو خلاف الوالدين.  
فشعور المرء بتقدير كبير لذاته ليس بالأمر اليسير، ثق في ذلك.  
ما الذي أعنيه بتقدير الذات؟ تقدير الذات هو رؤيتك لنفسك. ويطلق عليه أسماء أخرى، مثل،  
صورة الذات أو الثقة بالنفس أو احترام الذات. وأنا أفضل مصطلح "الذات" لأنني أعتقد أنه يتضمن  
شيئا غير موجود بالمصطلحات الأخرى. فما هي قيمة ذاتك؟ هل فهمت ما أرمي إليه؟

## فبرغم أن تقديرك لذاتك قد يرتفع أو ينخفض

فإن قيمتك الحقيقية لا تتغير أبدا

فما قيمة ذاتك؟ إنها أكثر بكثير مما قد تتخيل. وكما تقول إحدى المقولات القديمة، "كل منا  
بارع على نحو ما".

فما ستقدم عليه بشأن قيمة ذاتك هو آخر قرار من القرارات الأكثر أهمية التي ستخذها في  
مراهقتك، ولكي تسلك السلوك القويم، عليك أن ترى أفضل ما فيك وأن تكون لديك شخصية قوية وأن  
تتعلم أن تتقبل نفسك بكل ما فيها من عيوب. وبالتطبع، لديك مطلق الحرية لاختيار الطريق الخاطئ  
عن طريق الاكتراث المرضى بأراء الآخرين وعدم قيامك بشيء لتحسين نفسك والمغالاة في نقد نقاط  
ضعفك.

والتمتع بقيمة مرتفعة للذات لا يعنى رضاك التام عن نفسك، بل يعنى ببساطه أنك تتمتع بنقطة  
كبيرة بذاتك وأنت راض عما أنت عليه.



وتمتعك بقيمة مرتفعة لذاتك سيساعدك على،

• تحمل ضغوط الأقران

• تجريب أشياء جديدة ومعرفة أناس جدد

• مواجهه الأخطاء ومواقف الفشل وخيبة الأمل

• الشعور بأنك محبوب ومرغوب



أما الشعور بانخفاض قيمة ذاتك فقد يؤدي بك الى،

• الاستسلام لضغوط الأقران

• تجنب تكوين صداقات جديدة

• الانهيار خلال الأوقات العصيبة

• الشعور بأنك منبوذ وغير مرغوب فيك

ويقول "ماكسويل مولتز" في هذا الشأن، "شعورك بانخفاض قيمة ذاتك أمر كالقيادة مع شد مكابح اليد"، وإليك خيراً ساراً، لا يهم ما قد تظنه بنفسك اليوم، فبمقدورك أن تعلى من قيمة ذاتك ببساطة عن طريق التفكير والتصرف بشكل مختلف قليلاً. إنها ليست عملية جراحية.

## استبيان قيمة الذات



لكي تعرف رؤيتك لذاتك، عليك إجراء هذا الاستبيان البسيط.

نعم	كلا البتة	كلا البتة	كلا البتة	كلا البتة	ضع دائرة حول اختيارك
٥	٤	٣	٢	١	١. أتقبل نفسي بوجه عام.
٥	٤	٣	٢	١	٢. أذق بنفسي.
٥	٤	٣	٢	١	٣. أنا راض عن مظهري.
٥	٤	٣	٢	١	٤. أستطيع التعامل مع التعليقات الوقحة أو البذيئة.
٥	٤	٣	٢	١	٥. لدى مواهب ومهارات رائعة.
٥	٤	٣	٢	١	٦. أنهى ما أبدأ فيه.
٥	٤	٣	٢	١	٧. أسعد لنجاح الآخرين، حتى الأقرب لي.
٥	٤	٣	٢	١	٨. أذف نفسي بانتظام لتجربة أشياء جديدة وتوسيع منطقة الراحة الخاصة بي.
٥	٤	٣	٢	١	٩. أرى نفسي شخصاً رابحاً.
٥	٤	٣	٢	١	١٠. لقد حققت بعض الأمور المهمة في حياتي.





أنت تتخذ الطريق القويم، فواظب عليه !



أنت تتخطى بين الطريق القويم والطريق الخاطئ، انتقل إلى الطريق القويم !



أنت في الطريق الخاطئ. اقرأ هذا الفصل بتركيز.



الحقيقة أن كل المراهقين يعانون من الشعور بانخفاض قيمة الذات في وقت ما وعلى نحو معين، حتى أولئك الذين تبدو عليهم ثقة عارمة. ويتكون هذا الفصل من ثلاثة أقسام. في قسم مرأة الآخرين ومرأة الحقيقة سنتناول سبب الأذى الناتج عن الإنصات لأراء الآخرين فيك، وقسم الشخصية والكفاءة سوف يبدي لك منهجاً علمياً لبناء قيمة الذات وفي النهاية يتطرق قسم هزيمة عدوك إلى كيفية التعامل مع مقاسى الحياة التي تلم بنا بسهولة.

## مرأة الآخرين ومرأة الحقيقة

هل ذهبت ذات مرة إلى إحدى حدائق الألعاب لترى المرايا "المجنونة"؟ فمن الطريف أن ترى نفسك في المرأة طويل القدمين أو تجد وجهك وجسمك ملتويين أو ممطوطين تماماً. وأنت تضحك لهذا المشهد؛ لأنك تعرف أن هذه ليست حقيقتك. والسؤال الآن، عندما يتعلق الأمر بكيفية شعورك تجاه ذاتك، فأى مرأة تنظر إليها، المرأة الزائفة أم الحقيقية؟ وكما ترى، فأمامك مرأتان فاختر بينهما، واحدة سأطلق عليها مرأة الآخرين، والأخرى سأطلق عليها مرأة الحقيقة، فمرأة الآخرين ما هي إلا انعكاس لكيفية رؤية الآخرين لك، أما مرأة الحقيقة فهي انعكاس لحقيقتك.

ومرأة الآخرين تستند إلى صورتك بالمقارنة بالآخرين. وقد تؤدي بك إلى التفكير في أشياء مثل، أنا أجمل من هذه الفتاة، أو هو أكثر منى أناقة، وفي المقابل، تستند مرأة الحقيقة إلى إمكاناتك وقدراتك الحقيقية.

ومرأة الآخرين تنقل الصورة الخارجية - فأنت تنظر إلى مظهرك الخارجى لتعرف من أنت، أما مرأة الحقيقة - في المقابل - فإنها تنقل صورتك الداخلية - فأنت تنظر إلى داخلك وصولاً لحقيقة ذاتك.

### مرأة الحقيقة

- صادقة
- تستند إلى شخصيتك الحقيقية
- تهتم بالباطن
- مصدرها الضمير والوعى
- بالذات
- تشمل إمكاناتك في كل يوم

### مرأة الآخرين

- ما يقوله الآخرون عنك (صورتك)
- تعتمد على مقارنتك بالآخرين
- تهتم بالظاهر
- مصدرها وسائل الإعلام
- تقتصر على اليوم فقط

فكر في الأمر إذا ما جاءت صورتك من مرآة الآخرين، والتي تمثل انعكاس رؤية الآخرين لك. وقتها، سوف تفكر في أن هذا الانعكاس هو حقيقتك، وسوف يصبح ذلك عنوانك لدى الآخرين وستشعر بالارتياح لذلك. سوف تنسى أنك تنظر في مرآة غير طبيعية. ولقد كتب "ستان هيرمان" عن المرأة قائلاً،



عندما اكتشف البشر المرآة  
بدأوا يفقدون أرواحهم  
والسبب بالطبع هو أن  
البشر بدأوا يشغلون أنفسهم  
بصورهم في المرآة بدلاً من  
أنفسهم هم  
فأعيب الآخرين مرآيا  
ولكنها من أسوأ الأنواع المشوهة للصور،  
فإنك إن نظرت إليها  
لن ترى سوى  
انعكاسات لانعكاساتك  
تشوهات لتشوهاتك

ولتعرف أي مرآة تنظر إليها، أجر هذه التجربة. في مرآة الآخرين، اكتب ما قد يذكره الآخرون واصفين إياك. وأعنى بالآخرين المجتمع عموماً، والأصدقاء والمعلمين والجيران وغيرهم. وفي مرآة الحقيقة، اكتب ما قد تذكره واصفا شخصيتك الحقيقية. فحقيقتك تمثل أفضل ما أنت عليه وإمكاناتك. ولتلتمس إجابة شخص يثق بك تماماً، كامل أو أبيض أو جدتك. حاول أن تتخيل نظرة الخالق لك.

وقد أجرت التجربة فتاة في العام النهائي من المدرسة الثانوية تدعى "كيلى" وتبلغ من العمر ١٧ عاماً. وكان ما كتبت كالتالي،

#### مرآة الحقيقة

(ما أصف به نفسي الحقيقية)

- محبة للمرح
- عطوفة
- اجتماعيه
- واثقة بنفسي
- واثقة بعلاقاتي

#### مرآة الآخرين

(ما يصفني به الآخرون)

- مغرورة
- قبيحة
- وضيمة
- متحفظة
- مغمورة



فلتجرب الأمر من خلال الإجابة على الأسئلة التالية.

مرآة الحقيقة

(كيف أنظر إلى نفسي، نفسي الحقيقية؟)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

مرآة الآخرين

(كيف ينظر الآخرون لي؟)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

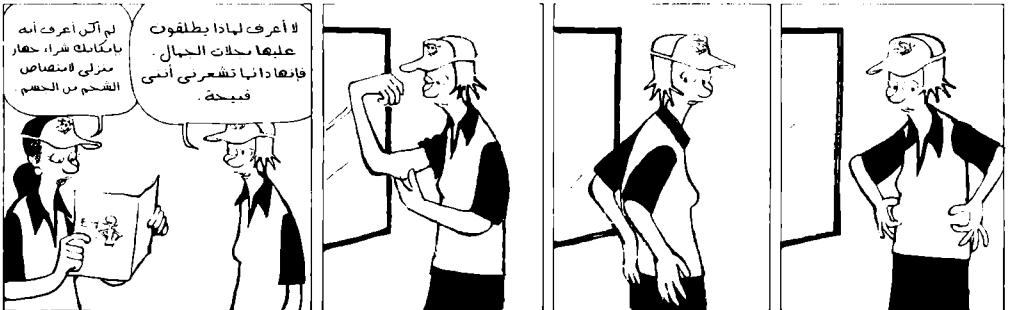
والآن، انظر إلى القائمتين، واسأل في أي المرأتين أجد نفسي - في مرآة الآخرين أم في مرآة الحقيقة؟ إن كنت مثل أغلب المراهقين (والبالغين)، فأنت تستمد صورتك عن نفسك من خلال مرآة الآخرين وليس من خلال مرآة الحقيقة. أي أنك تشكل رأيك عن نفسك من خلال آراء الآخرين. وفي بعض الحالات، يرى الآخرون بالفعل أفضل الأشياء لديك، ويكون النظر في مرآة الآخرين مثله مثل النظر في مرآة الحقيقة. فإن كان الأمر كذلك، فأنت محظوظا ولكننا في أغلب الحالات، نستمد آراءنا عن أنفسنا كثيرا من كيفية رؤية الآخرين لنا وقليل جدا من حقيقتنا.

## شروع في مرآة الآخرين

النظر في مرآة الآخرين أمر سيئ لأسباب كثيرة،  
مرآة الآخرين غير واقعية. لقد روجت وسائل الإعلام لأكذوبة أن المظهر هو كل شيء في الحياة. ولقد صدقتنا هذه الأكذوبة! فتناقتنا تملئ علينا أنك إن كنت وسيما أو نحيفا أو رياضي الجسم، فسيكون كل شيء ملك يمينك - الشعبية والأصدقاء المقربون والنجاح والسعادة. ويقول الروائي الروسي "ليو تولستوي": "من المدهش مدى انخداع الجميع بالوهم القائل إن جمال الخلقة دليل على الصلاح". وتكمن المشكلة في أن الصور المختزنة لدينا عن الصورة التي ينبغي أن تكون عليها تأتي من الأفلام السينمائية والمجلات التي تصور نماذج غير واقعية للكمال.

MARK PETT

البقرة المحظوظة





## وكتبت الكاتبة "جورجيا بيفرسون"

لقد وضع التلفاز ووسائل الإعلام الأخرى مراهقيننا بين المطرقة والسندان. ما الذي يشكل المطرقة؟ رجال ذوو لياقة بدنية مستحيلة التحقيق. سيدات مثاليات المظهر. رياضيون لا يعرفون الخسارة أبداً، الملابس والمال والنجاح والحب هي أسماء اللعبة. ولكن ما هو السندان بالنسبة للمراهقين؟ باختصار، إنه الواقع!

فما يبدو طبيعياً ومرغوباً هو أن تصعب الفتاة أنحف وأنحف. فالفتيات محاطات بعارضات أزياء ما بين الثانية عشرة والثالثة عشرة من عمرهن وناقصات الوزن بشكل خطير ويرتدين ملابس كى يبدو مثل السيدات البائعات. وينهال على الفتيات رجال أصحاب بشرة برونزية ويتصرفون بشكل غير أخلاقي لا معقول ويرتدون ملابس فاخرة. وتقدر الإحصائيات أن حوالي ٥ % فقط من السيدات يتمتعن بالجسم الطويل النحيل الذي تملكه أغلب عارضات الأزياء. ورغم ذلك فهذا هو شكل الجسم الوحيد الذي تطمح إليه كل فتاة وهو شكل الجسم الوحيد الذي يقبله المجتمع.

ولوسائل الإعلام تأثير كبير لدرجة أننا بدأنا نعتقد أننا ينبغي أن نبدو مثل العروسة باربي، ولكن هل يستطيع أي منا ذلك؟ ويحدثنا موقع Adiosbarbie.com عما يعنيه ذلك،



لو كانت العروسة باربي فتاة حقيقية، لكان طولها ٥,٩ قدماً وبلغ طول عنقها ضعف طول الرقبة البشرية الطبيعية، وبلغ وزنها ١١٠ رطلاً، أي ٧٦% فقط من وزنها الصحي. وكانت مقاييس جسمها ٢٨-١٨-٢٢، وكانت قدمها أصغر من أن تتحمل وزن جسمها عندما تمشي. وبالمثل، ينبغي أن يكون للفتيان عضلات بارزة في جميع أنحاء جسمهم مثل شخصية "جى آى جواكستريم" البطولية. وإن كانت هناك صورة لشخصية جى آى جو بالحجم الطبيعي، لكان عرض صدره ٥٥ بوصة وعرض عضلة عضده ٢٧ بوصة. أي أن هذه العضلة ستكون في حجم خصره تقريباً وأكبر من مثيلتها لدى أفضل لاعبي كمال الأجسام.

أمر سخيف! ولا عجب أننا نشعر بالنقص عندما نقارن أنفسنا بعارضى الأزياء الذين يظهرون على صفحات المجلات أو شاشات التلفاز. ويتساءل الكاتبة "تود هيرتز"؛ "مظاهر تبلغ حد الكمال وشعر يبلغ حد الكمال وحبكة درامية تبلغ حد الكمال ونهاية تبلغ حد الكمال. هل مراهقو هوليوود هؤلاء يشبهونك بأي حال من الأحوال؟" لا أعتقد ذلك.

مرآة الآخرين دائمة التغيير. إن كان إدراكك لذاتك يأتي من كيفية رؤية الآخرين لك، فلن تشعر أبداً بالاستقرار، لأن الآراء والمواضع دائمة التغيير. ومن العسير أن تتماشى معها. وستبدأ في التفكير مثلما فكرت شخصية "أليس" هي "أليس هي بلاد العجائب".

سأل اليسروع أليس: "من أنت؟". فأجابت أليس وهي خجلى نوعاً ما: "لا أعرف، سيدي، أنا موجودة الآن فحسب. فعلى الأقل أعرف من كنت عندما استيقظت هذا الصباح، ولكنني أعتقد أنني تغيرت بالتأكيد منذ ذلك الوقت عدة مرات".



ولن تغير مجلات الموضة النهج الذي تسير عليه. فستجد مقالة تتناول أسباب رضاك عن الجسم الذي ولدت به، ولكن في الصفحة المقابلة ستجد إعلاناً عن كيفية تحسين مظهرك عن طريق إجراء عملية تجميل. إذن، فأى الأمرين ستختار؟

وكما قالت لي إحدى الفتيات من قبل، "تحاول أغلب الفتيات أن تساير الاتجاهات الحديثة. وأنتن بذلك تضعن الكثير من الضغوط على أنفسكن لأنكن تودن أن تكن مثل عارضة بعينها، ولكنكن تودن أن تكن أنفسكن أيضاً".

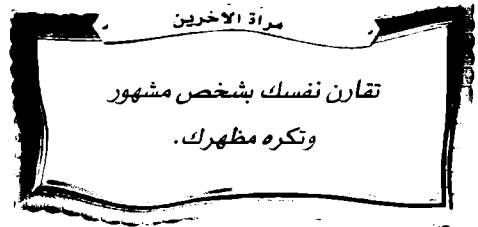
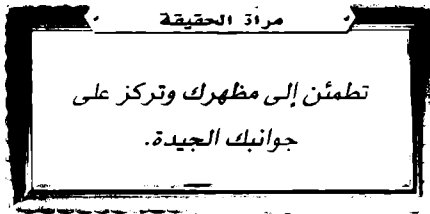
مرأة المجتمع ليست دقيقة. أنت أكبر بكثير من آراء الآخرين. أنت أكبر بكثير من نظرتك إلى مظهرك الخارجي. فأنت لديك جمال وإمكانات لا يعرفها أحد، حتى أنت. احذري امرأة الآخرين.



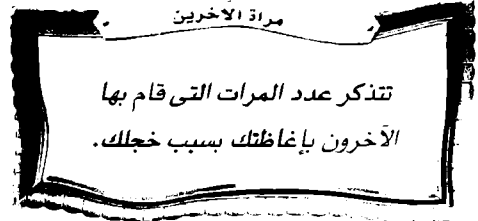
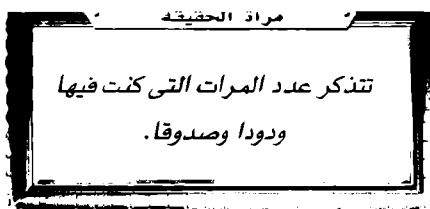
## مراتي، يا مراتي

كل يوم تختار أن تنظر إلى امرأة الآخرين أو امرأة الحقيقة، كل يوم تختار أن تركز على عيوبك أو مميزاتك. دعنا نلق نظرة على ثلاثه أوقات يشيع فيها الوقوف أمام المرأة.

**وقت الاستعداد.** كل مرة تنظر فيها إلى المرأة للاستعداد ليومك أو ليوم مشحون فقد،



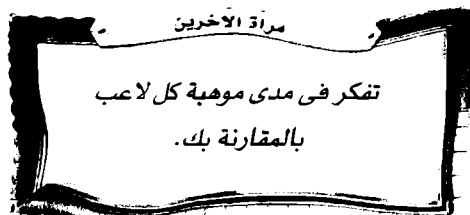
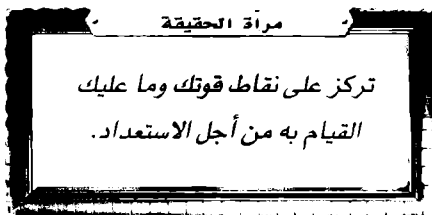
**وقت شعورك بعدم الثقة في النفس.** عندما تكون مع مجموعة من أصدقائك وتشعر بعدم الثقة في نفسك (كما يحدث معنا جميعاً أحياناً)، فقد،





## وقت الشجاعة. عندما ينتابك الرعب وأنت تجرب شيئاً جديداً، مثل التقدم للانضمام لفريق

رياضي، فقد:



وعندما تكون امرأة الحقيقة هي مصدر الهامك فهذا سيمدك بالقوة لمواصلة حياتك، أما إن كان المصدر هو امرأة الآخرين فستعرض لاستنزاف مستمر والاختيار لك. وتذكر الآن ما قالته "جوليا دوفيلرز" - مستشارة شئون المراهقين -، "لا يمكنك أن تعيش حياتك وأنت في قلق من أن العالم بأسره ينظر لك، وعندما تدع آراء الآخرين لتكون الزاوية التي تنظر منها لنفسك، فأنت بذلك تتخلي عن قوتك... ومفتاح الشعور بالثقة هو أن تنصت دوماً إلى الصوت الصاعد من داخلك... شخصيتك الحقيقية".

مرأتى، يا مرأتى المعلقة على الحائط من الأجل؟



## الشخصية والكفاءة

هب أن طبيبك قد أخبرك لتوه أنك تعاني من مشكلة طبية بالقلب وقد تحتاج لإجراء جراحة عاجلة. وأمامك جراحتان لتختار بينهما. الأول - الجراح الطيب - والذي يتمتع بسمعة طبية باعتباره شخصاً أميناً يعنى تماماً بمرضاه، إلا أن المشكلة أنه لم يجر جراحة قلبية من قبل. والاختيار الثانى هو الجراح الماهر ذو السمعة ذائعة الصيت كجراح قلب ماهر. ولكن المشكلة الوحيدة أنه غير أمين ومعروف عنه إجراؤه للعمليات الجراحية من أجل المال فحسب؛ حتى وإن لم تكن ضرورية للمريض.

فمن ستختار؟ الجراح الطيب؛ الشخص العظيم المقتدر للمهارة. أم الجراح الماهر، الشخص المتمرس ولكنه كاذب؟

ما تحتاج إليه بحق هو طبيب أمين وماهر معاً، طبيب يمتلك الشخصية والكفاءة معاً. فثمة مكونان يشكلان الجراح الناجح، الشخصية والكفاءة، ومن المثير أنهما المكونان الأساسيان



لتكوين قيمة مرتفعة للذات. ودعنا الآن نعرفهما،

الشخصية هي ما أنت عليه والصفات التي تمتلكها. وأعتقد أن تعريف فتى الكشافة يقدم لنا تعريفا ممتازا للشخصية، فتى الكشافة أهل للثقة ومخلص. ومتعاون وودود ومهذب وعطوف ومطيع ومرح وغير مبذر وشجاع ويعنى بالنظافة وجدير بالاحترام.

الكفاءة هي ما أنت ماهر فيه ومواهبك ومهاراتك وقدراتك، فنحن نعجب بالأشخاص ذوي الكفاءة الذين يتمتعون بالمعرفة والخبرة سواء كان ذلك في إصلاح السيارات أو العزف على آلة موسيقية أو ممارسة رياضة الجولف أو تذكر الأسماء أو حل معادلة من الدرجة الثانية. ولتدرس الجدول الآتي لترى في أي مربع ستضع نفسك،

## مربع الشخصية والكفاءة

الشخصية			
مرتفع	منخفض		
النجوم	المهددون	مرتفع	الكفاءة
السوات	السوات		
<ul style="list-style-type: none"> <li>قيادة</li> <li>أمين</li> <li>شجاع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>موهوب</li> <li>منيد</li> <li>أناني</li> </ul>		
ذوو الإمكانات العالية	المتراخون	منخفض	
السوات	السوات		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ذابت</li> <li>أمين</li> <li>تتقصه الشجاعة والإبداع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كسول</li> <li>غير أمين</li> <li>سلبى</li> </ul>		

**المهددون (شخصية منخفضة وكفاءة عالية)**، هم الأشخاص الذين يتمتعون بمواهب ولكنهم يفتقرون لقوة الشخصية أو النسيج الثقافى. وأنا أطلق عليهم اسم "المبددون" لأنهم يبددون مواهبهم. فهم قادرون على القيام بأشياء كثيرة نافعة ولكنهم لا يقومون بذلك لأنهم لا يفكرون إلا في أنفسهم. فعلى سبيل المثال، تدبر حال الرياضيين المشهورين الذين ينظر إليهم كنماذج سيئة للمراهقين المعجبين بهم.

**المتراخون (شخصية منخفضة وكفاءة منخفضة)**، وهم أشخاص ذوو موقف في الحياة! فهم لا يهتمون بشأن الآخرين ولا بأنفسهم كثيرا. مثلهم مثل الركام، فالركام يقبع في مكانه فحسب ولا يقوم بأى عمل مفيد ولن يذهب لأى مكان، فهم يحتاجون إلى تغييرات جذرية في حياتهم. أعتقد أنني ذكرت ما يكفى عنهم.

**ذوو الإمكانات العالية (شخصية مرتفعة وكفاءة منخفضة)**، وهم أناس جيرون وأمناء، ولكنهم لم يغيروا من أنفسهم لتوسيع قدراتهم. ولأنهم يتمتعون بأساس الشخصية، فلديهم إمكانات



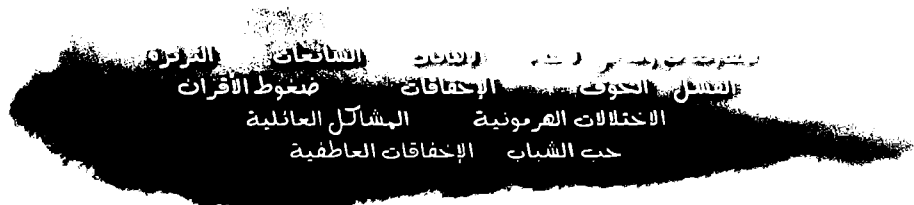
عالية للوصول لمرتبة النجوم. لذا فإن كثيراً من المراهقين في هذا المربع، وهم يتمتعون بصفات رائعة، ولا يحتاجون سوى إلى أن يدفعوا أنفسهم قليلاً للأمام.

**النجوم (شخصية مرتفعة وكفاءة مرتفعة)**، وهم أناس جيّدون يملكون مهارات فائقة، وقد عمل هؤلاء الأشخاص بجهد لتحسين مواهبهم ولكن ليس على حساب الآخرين. وهم لم يصلوا إلى حد الكمال ولكنهم يحاولون ذلك.

ولحسن الحظ، فهناك عدد كبير من مرتقى الإمكانيات والتجوم يفوق عدد المترخين والمبدين. وعلاوة على ذلك، فكل شخص لديه القدرات لكي يكون نجماً. فقط عليك أولاً تقرير أنك ترغب في إجراء تغيير، ثم اصنع شخصيتك وكفاءتك معاً في ذات الوقت، كما سأشرح لك فيما يلي.

## قوس نصر قيمة الذات

منذ بضع سنوات مضت، وأنا أقود سيارتي في باريس، شاهدت أحد المعالم الأكثر روعة التي شاهدتها في حياتي، قوس النصر. وهو قوس جميل مبني على الطراز الروماني ويرتفع نحو ٥٠ ياردة ويبلغ عرضه أيضاً ٥٠ ياردة، وقد أمر نابليون - الإمبراطور العظيم - ببنائه منذ مائتي عام تقريباً. وحول هذا القوس يوجد طريق دائري ضخم يتكون من سبع حارات، وهو مشهور بحوادثه. وبينما أنا مشدود نحو هذا القوس المثير للإعجاب، توقفت سيارتي في منتصف الطريق. ولم يرحمني الفرنسيون - ولسان حالهم يقول سائح أمريكي أخرق آخر - فأخذوا يلوحون بأيديهم ويطلقون السباب بلغتهم الفرنسية. ولكن، كان ينبغي عليك رؤية هذا القوس!







وعملية بناء الشخصية والكفاءة المؤدية في النهاية إلى إعلاء قيمة الذات موجودة في معمار القوس، أو ما أطلق عليه "قوس نصر قيمة الذات"، فمن جانب ستجد أساسات الكفاءة، المواهب والقدرات والإنجازات والصحة البدنية، وعلى قمة القوس ستجد حجر الزاوية والقرارات الذكية وهي التي تمسك حبات العقد معا.

## أساسات الشخصية

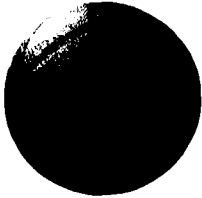
رغم أن هناك كثيرًا من الأمور التي تبني الشخصية، إلا أن هناك ثلاثة أمور أساسية وهي، الأمانة والخدمات العامة والإيمان.

**الأمانة** الأمانة هي أن تكون صادقًا فيما تعرف أنه حق، وأن تكون أمينًا مع الجميع، بمن فيهم أنت. ويقول "شيكسير"، "كن صادقًا مع نفسك". فلا تفش في الامتحانات ولا تكذب على والديك بشأن مافعلته الليلة الماضية ولا تبتسم في وجه شخص ما وتحدث عنه بالسوء من وراء ظهره. فالأشخاص المتمتعون بالأمانة كاملون أو تامون، مثل العدد الصحيح الذي تدرسه بالرياضة. فهم يعرفون أين يقفون وموضعهم من الحياة.

كيف تكون الأمانة مصدرًا لقيمة الذات؟ تمتعك بالأمانة يكسبك طمأنينة داخلية، وإن كنت متمتعًا بهذه الطمأنينة الداخلية، فسيكون بمقدورك التعامل مع أغلب المواقف إن لم يكن كلها، حتى الفتيات الوقحات والأزمات العاطفية المحطمة للقلب والمواقف المحرجة الكبرى. وقد استضاف أحد البرامج الحوارية دكتورة "لورا" والتي قالت، "لا تقلقوا بدرجة كبيرة على تقديركم لذواتكم، لتقلقوا أكثر على شخصياتكم. والأمانة هي لبنة الشخصية".

والآن، إذا كنت مثلما كنت أنا ومثل معظم المراهقين الآخرين الآن، فستتترف أخطاء وتضطر إلى الالتفات لجانب الأمانة في شخصيتك والعمل على تحسينه؛ فلا يوجد إنسان كامل. لذا فإن كنت في حالة من الاضطراب، أصح من نفسك. لا تحاول أبدًا أن تتكتم على خطأ. فهذا لن يؤدي إلى تهاكم المشكلة. وقد قال "ريتش بيتينو"، المدرب بالاتحاد القومي لكرة السلة،

«الكذب يجعل المشكلة جزءًا من المستقبل؛  
أما الحقيقة فتجعل المشكلة جزءًا من الماضي».



في عام ١٩٧٤، تم توجيه الاتهام إلى الرئيس "ريتشارد إم نيكسون"، وهو الرئيس السابع والثلاثون للولايات المتحدة، في فضيحة "وتر جيت". فظهر على شاشات التلفاز المحلي وأكرر تورطه في الفضيحة قائلا، "لست محتالاً". وفيما بعد اتضحت الحقيقة. فعرف ما سيحدث وحاول تغطيه ففشلته. وقد صدمت الأمة لدرجة أنه أُجبر على الاستقالة والعار يطارده. فقد كانت التغطية أعظم إثما من الخطأ. فالناس يتسامحون مع الأخطاء سريعًا، ولكنهم لا يتسامحون بسرعة مع التغطية على الأمور.

أخبرني والداي أنني عندما كنت في حوالي الثامنة من عمري أضمرت النار في نافذة منزل جاري، من أجل اللعب فحسب. ثم خرجت النيران عن السيطرة وكادت تمتد للمنزل بأكمله. ولك أن تتخيل كم كان جاري - السيد "بيكهام" - ثائرًا وقد اكتسبت سمعة سيئة بين الجيران بأنتى سبب للمشكلات.

ومحاولة منه لمساعدتي على التخلص من مشاعر الذنب داخلي، لقنني ما أسماه الخطوات الأربع للاعتذار. وهي تعني أنه عندما ترتكب خطأ ما، فاعتذر عنه أربع مرات. لذا قمت بتنظيف بئر نافذة السيد "بيكهام". ونظفت فناء منزله، وقمت أيضا بعمليتين كاعتذار عن الحريق. ولك أن تصدق هذا، بدأ السيد "بيكهام" يحبني بالفعل واستعدت سمعتي في المنطقة التي أقطن بها. وهكذا أفلحت الخطوات الأربع للاعتذار.

لذا عندما تخطئ طبق الخطوات الأربع للاعتذار. وان كذبت كذبة كبيرة على والديك، فأصلح الأمر أربع مرات. وربما هذا يعني أنك ستؤتي غسل الأطباق والأواني في إحدى الليالي وتنظف السيارة وتكتب خطاب اعتذار ولا تكذب عليهما مجددا. حاول إصلاح الأمر بدلا من التغطية عليه - وهذا هو معنى الأمانة.

نعم يا صديقي أشعر  
بالرحام!

حساء مطبخ



**الخدمات العامة** قال "ويلفورد جريصول"، "إن الخدمات التي تقدمها للآخرين هي الإيجار الذي تدفعه مقابل المكان الذي نشغله على هذا الكوكب". عندما تفكر في الأمر بواقعية، فستجد أننا نملك الكثير مما يجعلنا نقدم على الكثير اعترافا منا بالجميل. وتقع ما يلي:

- إن كنت تقرأ هذا الكتاب الآن، فأنت أفضل كثيرا مما يقرب من مليار شخص لا يعرفون القراءة.
- إن كان لديك مكان تؤوي إليه وطعام في الثلاجة وملابس ترتديها، فأنت أغنى مما يقرب من ٣ مليارات إنسان دخلهم اليومي أقل من دولارين.
- إن كنت تستطيع الذهاب لدار العبادة وإقامة شعائرك الدينية دون خوف من التحرش أو إلقاء القبض عليك أو التعذيب أو الموت، فأنت أوفر حظا من كثيرين في عالمنا.
- إن كان لديك وجبة الليلة، فأنت أوفر حظا من واحد من كل خمسة أشخاص سيؤوون إلى فراشهم الليلة جائعين.

ولأن الخالق قد أنعم علينا بالكثير، ينبغي علينا أيضا العطاء. ولا تفاعا لأنك حين تعطى ستجد المقابل. وقد كتب لنا "جوز" من مدرسه "أندريز" الثانوية عن مرة شجعه فيها معلمه لكي يساعد المشردين:

"خرجت واشترت شطيرتين من ماكدونالدز وأخذت في التجول بسيارتي ومع صديقي حتى وجدنا رجلا مشردا يجلس في الشارع. فنزلت من السيارة وقدمت له الطعام. وكان ممتنا لي للغاية. وجلست وتحدثت معه قليلا ثم غادرت. جعلتني هذه التجربة أشعر بشعور رائع داخلي، ويكفيني أنتى عرفت أن الرجل لن ينام جائعا هذه الليلة".

وهذا الموقف يذكرني بمقوله سمعتها من قبل، "الخدمات التي تقدمها للآخرين مثل الجلوس بجانب المدفأة. هسيري الجميع ما تفعله، ولكنك وحدك ستشعر بالدفء". والأمر الرائع بخصوص تقديم الخدمات والتطوع لأدائها هو أن هناك سبلا لا نهائية للقيام بذلك، اقتناء حيوان أليف أو أن



تكون أختاً أكبر أو تكوني أختاً كبرى لأطفال يحتاجون للمساعدة، أو اللقاء دروس بمدرسة للفقراء، أو تقرأ كتاباً للأطفال بمستشفى، أو تقدم مساعدة للمحاربين القدامى، أو الانضمام لمؤسسة اجتماعية تقدم خدمات عامة، أو اللقاء خُطب عن أضرار المخدرات، أو مجرد أن تكون لطيفاً مع من هو في حاجة لذلك. هل أدركت ما أعني؟ وما يثير الدهشة أنه عندما تحاول أن ترفع من قيمة ذات شخص آخر، فإنك بذلك تزيد من قيمة ذاتك أنت. ويوضح المؤلف "ناثانيل هاوثورن" الأمر على النحو التالي،

«السعادة مثلها مثل الفراشة كلها سعيدة ورائها، هربت منك .  
ولكنك إن انصرفت عنها واهتممت بالشئون الأخرى، فستجدها  
أتية إليك طواعية وتقف برشاقة على كتفك» .



وقد تعلمت "شانون" ابنة عمي هذا بنفسها عندما تركت بيتها المريح المترف كفتاة صغيرة لتتطوع في ملجأ في رومانيا لعدة أشهر. وإليك جزءاً من أحد خطاباتها،  
عندما ذهبتا للملجأ لأول مرة، انتابتني صدمة ثقافية حقيقية. سرت في الحجره وشاهدت كل المواليد راقدين في أسرة المرضى، محمليين إلى السماء. كما رأيت ثلاثة أطفال على سرير واحد. كان من الصعب جداً عليّ أن أرى أطفالاً تبدو عليهم البراءة وهم يحتضرون على أسرتهن، وأردت أن أحتضن كل طفل منهم ولا أدهم يموتوا.  
وأذكر أول مرة غلب النعاس طفلة تدعى "دينيسا" بين يدي لم أرد أن أضعها على سريرها لأنني علمت أن تلك قد تكون أول مرة لها تنام فيها بين ذراعي شخص ما بدلاً من أن تنام وحيدة على سرير معدني بارد قاس. وبينما أتطلع لها وهي نائمة استشعرت جمال روحها، وأدركت حينئذ أن الخالق يحب "دينيسا" مثلي ويرضى عنها.

وهي يوم آخر كنت أضع بعض الأطفال الباقين عامين في أسرتهن وكنت أحمل طفلين منهم، ولكن أخذت طفل آخر في البكاء وأردت أن أحمله. لم أستطع حمل الثلاثة، لذا حركت مقعدى وأنا أجلس عليه بجسدى نحو سريريه حتى أطمئنته. وبدأت أغنى له أغنية اعتاد والدي أن يغنيها لي عندما كنت صغيرة. وعلى الفور توقف الطفل عن البكاء وأخذ يستمع إلى صوتي الذي لم يكن رائعا. وخيم علينا جو من الفرح في هذه الحجره بالملجأ الموجود برومانيا في أقصى الأرض، البعيدة جداً عن وطني. وأحببت هؤلاء الأطفال الذين كانوا يفتحون أذرعهم لي كي أحملهم وكانوا يجرون نحوي منادين أمي. وكل يوم كنت أصلي للخالق أن ينعم عليهم في المستقبل بحياة أفضل من حياتهم الحالية. ولكم كنت سعيدة أنني تركت حياتي الأنانية لبضعة أشهر قلائل حتى أجلب هؤلاء الأطفال لحظات بسيطة من الاطمئنان والحب. ولن أستطيع أبداً أن أرد لهم ما منحوه لي من تغيير لحياتي للأبد.

مثل نقطه العطر الساقطة في بركة صافية، ما تفعله من خير سوف يمتد إلى ما بعد رحيلك. وعندما عادت "شانون" إلى وطنها من رومانيا، أعدت عروضاً تقديمية في المدارس والمؤسسات الدينية مشجعة الآخرين على التطوع للعمل في ملجأ. ونتيجة لذلك، تطوعت عدة فتيات من المنطقة التي تقطن بها لتقديم خدماتهن برومانيا. ولكم كانت سعيدة عندما عرفت أن هناك من سيستمر في الاعتناء بأطفالها .

إذا كنت أستطيع أن أمنع قلبًا من أن ينفطر  
 فلن أعيش بلا هدف  
 إذا كنت أستطيع أن أمنع حياة من الألم  
 أو أخفف من ألم إنسان  
 أو أساعد عصفورًا نائها  
 على أن يعود إلى عشه  
 فلن أعيش بلا هدف

### الإيمان

الإيمان يعنى الاعتقاد فى أمر دون أن تراه، وهو يأتى فى صور عدة. بمقدورك الإيمان بنفسك وبالأخرين والإيمان بأنه من خلال العمل الجاد ستحدث أمور رائعة. فعلى سبيل المثال، أنت مؤمن بأنك إن أقلعت عن الوجبات السريعة ومارست التدريبات الرياضية فسوف تقلل من وزنك. وأنت مؤمن أنك من خلال انتقائك لخيارات ذكية فيما يخص التعليم والأصدقاء والمخدرات اليوم، فسيكون لك مستقبل باهر. فالإيمان يدفعك للعمل وبدون الإيمان لا يوجد ما تصبو إليه.

وثمة نوع من الإيمان فى غاية الأهمية لكثير من المراهقين - الإيمان الروحانى. هل تعلم أن مخك مخلوق ومبرمج على التواصل الروحانى؟ فالأطفال الرضع يتوقون إلى أن يحملهم أحد، والمراهقون يبحثون عن معنى وما يشعرون به الفراغ الروحانى لديهم. وعلى الأقل كان هذا ما توصل إليه ٣٣ خبيراً من اللجنة المستقلة لشئون الأطفال المعرضين للأخطار، والتي بحثت أسباب تعرض أطفال اليوم لأزمات. وفى تقريرهم الذى صدر تحت عنوان "مبرمجون على التواصل"، خلصوا إلى أن عقولنا تواقفة إلى معنى روحانى، وأدرجوا التنمية الروحية والدينية كأحدى عشر دلالات للمجتمع المثالى. أمر مثير، أليس كذلك؟  
 وبالطبع فإن كل شخص يؤمن على نحو مختلف، وهذا أمر لا ضير فيه. ولكن تكثر الدراسات التى تبدي أن الإيمان الدينى يبنى قيمة الذات لدى المراهقين. فكيف ذلك؟ فالإيمان،



### روح المراهق

- يساعدك على الاتصال بكيان أكبر من نفسك
- يعطيك مبادئ تلتزم بها فى حياتك
- يساعدك على التغلب على الضغوط السلبية للأقران
- يمنحك شعورا بالهوية والانتماء لكيان



وهي السنوات العديدة الماضية، تلقيت مئات من التهنيدات الشخصية من مراقبين من كل مكان على سطح كوكبنا وداخها ما دهشت لكثرة ذكر الإيمان والخالق ودار العبادة وما إلى ذلك من أمور. وفي الواقع، يشير البحث إلى أن الإيمان هو ثاني أكبر عامل مؤثر في حياتكم - الثاني بعد الوالدين. وأتذكر مشهداً لا ينسى من فيلم Signs حول موضوع الإيمان، حيث يسأل "جراهام" - رجل الدين - أخاه "ميريل" عما إذا كان يؤمن بالمعجزات.

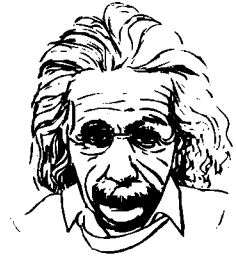
**جراهام:** ينقسم الناس إلى فئتين... هل أنت من الفئة التي تعلم بالرؤى وترى معجزات؟ أم أنك تعتقد أن ما يحدث مرده إلى الحظ؟

**ميريل:** حدث ذات مرة عندما كنت في حفل أنتى كنت جالسا على الأريكة مع "راندا ماكينى". كانت جالسها بجوارى بوجهها الفاتن محمقة إلى. فدنوت منها لأعانقتها... ولكنى أدركت أنتى ألوك قطعة من الملك في فمى. لذا استدرت، وأخرجت قطعة الملك من فمى ووضعتها في كوب ورقى بجانب الأريكة لأواجه "راندا". ولكن فوجئت بها تنقياً ما في جوفها وأغرقت ملابسها. فأدركت حينها أن ما حدث معجزة. فكان يمكن أن أقبلها وهى تنقياً. وكان ذلك ليخيفنى طيله حياتى من العلاقة بالجنس الآخر. وما كنت لأشفى منه أبداً.

أنا رجل المعجزات

وماذا عنك؟ هل تؤمن بالمعجزات أم ترى أن ما يحدث نتيجة للحظ؟ أو كما قال "ألبرت أينشتاين"؛

"ثمة سبيلان تسلكهما لتعيش حياتك. الأول أن تتصرف كما لو أنه لا يوجد ما يعرف بالمعجزات. والسبيل الثانى أن تتصرف كما لو أن كل ما يحدث حولك معجزات".



وبالنسبة لى، فأنا رجل المعجزات؛ فأنا أؤمن بأن الخالق يحب خلقه ويطلع على كل واحد فينا. وأؤمن أنه يسمع الدعاء ويستجيب له. فإكمال هذا الكتاب كان معجزة بالنسبة لى؛ ماكنت لأستطيع ذلك دون عون الخالق. وسأذكر ما قاله "مارتن لوتشر" - المصلح الدينى العظيم - عندما قال، "لدى الكثير مما يتعين على القيام به اليوم، فعلى أن أقضى ساعة إضافية متاملاً الكون". وإليك جزءاً من خطاب كتبته فتاة شجاعة تدعى "نيكى جان جونز"، والتي وضع إيمانها على المحك فى معركةها ضد مرض السرطان اللعين.

إلى أسرتى وأصدقائى الأحياء؛

خلال الستة عشر شهراً الماضية، كانت لدى الفرصة لأعد نفسى على نحو أفضل للرحيل عن دنيانا. فلقد أدركت أنه

لا يهم ما تمر به من ظروف فى هذه الدنيا.



وقد قررت بدلا من الشعور بالأسف على نفسي، بمقدورى أن أحصى النعم التى منحها لى الخالق، فأنا مازلت أمتلك ساقا سليمة فحسب، بل ولدى ذراعان سليمان وكفان. لى عينان أرى بهما وأذنان أسمع بهما وفم أخاطب به العالم. فقد أدركت أن جمالى الحقيقى يكمن بداخلى، وأن الخالق ينظر لى حسب ما فى قلبى.

أريدكم أن تعلموا أننى قد قهرت مرضى قد تختلفون مع ما ذكرته بسبب النتيجة: فقد أخذ المرض ساقى وجعلنى أفتقد شعرى مؤقتا، وفى النهاية، كان هو الشئ الذى سلبنى حياتى. ولكنه لم يهزمنى بعد لأنه لن يسلبنى ابتسامتى ولم يأخذ منى أفكارى، ولن يحطم منوياتى أبدا أبدا. لذا، **فقدت فزت!**

وعندما أتذكر ما مررت به، لا أندم على شئ؛ لأن ما ربحت من مرضى أؤمن بكثير من أى شئ فقدته. وفى النهاية، أود أن أقول إننى أحبكم جميعا جدا وإننى سوف أكون معكم دوما، وأعدكم أننى سأذكركم ولكم خالص حبه الخالد، "نىكى".

لكم أتمنى أن أقول لكم إن مرض "نىكى" قد قلت حدته، ولكنها ماتت بعد فترة وجيزة من كتابتها للخطاب، وفى الواقع، ربما تكون قد أصيبت بالسرطان ولكن السرطان لم يمتلكها! وحتى فى آخر أيامها، ألهمت أصدقاءها وأسرتها تحسين حيا تهم. كان إيمانها هو منقذها.

## أساسات الكفاءة

لقد حضرت الكثير من اللقاءات وأنا مراهق حيث كان الخطيب يتحدث عن أمور مثل، "أنت إنسان فريد، استشر الخير فى نفسك!" وكنت أخرج من الحجرة دون الشعور بأى اختلاف. فسماعك لشخص يقول لك أن تؤمن بنفسك لأنه قال لك ذلك لن يحرك لك ساكنا، إن لم تقم بشئ مختلف. ورغم أن الشخصية أمر حيوى لتحقيق قيمة عالية للذات، إلا أن هناك ما يحقق قيمة للذات أكبر من الشخصية. فما يبنى قيمة للذات أسرع من أى أمر آخر هو إبداع وتنمية موهبة أو مهارة من نوع ما. وهذه هى الكفاءة، ولا يوجد بديل لها. وأساسات الكفاءة تشمل: المواهب والمهارات، والإنجازات والصحة البدنية.

كلما زادت سنوات عمرى، زادت قناعتى بأن كل إنسان يولد بمهارات **المواهب والمهارات** ومواهب فريدة. ولكنها لا تظهر من تلقاء نفسها - عليك أن تتقن عنها بنفسك. أتذكر أن ذراعى أصيبت بكسر وأنا طفل. وعندما شفيت ذراعى ونزعت الجبيرة عنها، ظهرت على ذراعى شعيرات البلوغ. فهذه هى الحياة. إن لم ندفع أنفسنا لتجربة أمور جديدة، هسنضعف ونذبل. فلكى تنمو، علينا أن نوسع من منطقتنا الخاصة بنا وننتقل إلى منطقتنا التحدى. كيف يتأتى ذلك؟ من خلال دفعنا لأنفسنا فى معترك الحياة والتجربة والمغامرة والسقوط ثم النهوض مجددا واستكشاف تحديات جديدة. فالكفاءة - مثلها مثل العضلة - لا يمكن أن تنمو إلا من خلال المقاومة.

وقد تعلمت "ميلودى" الآثار الناجمة عن إعلاء الثقة من خلال مواجهة التحديات.



للتقدم إلى الجوقة الممثلة لكل الولايات *All-Sitster Choir* - بولاية كنتاكي، عليك الغناء في مجموعة مكونة من أربعة مغنين، وفي أول مرة طلب مني معلم الموسيقى أن أغني أمام الفصل. كنت عصبية وأخذ قلبي في الخفقان بعنف وشمرت بالعرق في كفي وارتجفت ساقي. ومنذ ذلك الحين غنيت أكثر من عشرين مرة أمام الفصل. وقد عملت على توسعة منطقة الراحة الخاصة بي، لذا لم أعد أشعر بالعصبية. وأنا الآن واثقة بنفسى وأعلم أنني سأكون بخير.

فكر في حياتك. هل أنت تبدد المواهب التي أنعم الخالق عليك بها؟ أم أنك تدفع نفسك للأمام باستمرار وتتعلم أموراً جديدة؟ أعرف فتاة تدعى "روكسي" في الصف التاسع، والتي أصبحت مصممة وحانكة للملابس الرائعة وتستطيع عمل أي شيء على ماكينه الخياطة الخاصة بها. ورغم فخرها بمهارتها في الحياكة، إلا أن "روكسي" تقول، "لا أحد يعتقد أن الحياكة أمر ممتع". حسناً، فما هو الشيء الممتع؟ وبالنسبة لي، أعتقد أن أي شيء تستطيع التفوق فيه أمر ممتع، سواء كان الحياكة أو كتابة المقالات أو تنظيم الأشياء أو القراءة السريعة أو التدريس للأطفال أو تصميم مواقع الإنترنت.

## منطقة الشجاعة



عندما كنت طفلاً، كنت أخشى التحدث أمام الآخرين. ولكي أتغلب على خوفي، انضمت إلى فصل الخطابة في الصف السابع. في المرة الأولى التي تحدثت فيها في الفصل كنت في قمة الرعب. ولكن أخذ الأمر في التحسن مع كل مرة تلتها. وفي السنوات التالية لذلك، انضمت إلى فصول الخطابة لمساعدتي على تطوير مهارات التحدث لدى. ورغم أنني لم أتغلب أبداً تماماً على مخاوفي، إلا أنني تحسنت كخطيب، مما عمل على رفع ثقتي بنفسى.

ولقد تعرفت على فتى ضرير من هضبة التبت يدعى "تاشي باسانج"، الذي قضى طفولة أسوأ مما تتخيل. فعندما كان في الحادية عشرة، اصطبه والده إلى بلدة اسمها "لهاسا" وقايضه بطفل بصير لأنه كان يشكل عبئاً عليه. تعرض "تاشي" للسرقة والضرب باستمرار من قبل الأطفال بالشارع. وقد تمكن من اجتياز أول فصل شتاء قارس في الشارع عن طريق التسول والاحتماء بالأكياس البلاستيكية لتقيه البرد القارس.

وفي النهاية، وجده بعض السكان المحليين الطيبين وأخذوه إلى مدرسة لذوى الاحتياجات الخاصة. وهناك، رغم كونه ضريراً، تحدى "تاشي" نفسه لينمي مهاراته ومواهبه. مما أثار دهشة الجميع، ويستطيع تاشي الآن القراءة والكتابة ويتحدث ثلاث لغات، لغة التبت والصينية والإنجليزية. ويستطيع استخدام الحاسوب باستعمال مركب صوتي. وقد حصل مؤخراً على رخصه رسمية كمدلك طبي من الحكومة الصينية.

والآن، بعد مرور خمس سنوات، يخطط "تاشي" للعودة إلى قريته التي ولد بها وأن يؤكد لوالديه أنه حتى يريزق وأنه لا يحمل ضغائن تجاههما، أما زلت تعتقد أن مشكلاتك عسيرة؟  
من خلال الأعمال الخيرية والاعتناء بالآخرين، ومع القدرة على القراءة والكتابة والتحدث بثلاث لغات، أصبح "تاشي" مزودا بذخيرة ليصنع شيئا ذا معنى من حياته. وبدون هذه المهارات، ما كان ليجد فرصة في الحياة، ففي عالمنا اليوم، لا يكفي أن تكون مجرد شخص بارع، بل ينبغي أيضا أن تكون كفنا.



## الإنجازات

ستواتيك قوة جبارة من إنجازك لأمر عقدت العزم عليه. وفي الأساطير القديمة، عندما كان الفارس يهزم عدوه في أرض المعركة، كان يمتص قوة هذا العدو. وهذا ما يحدث عندما نتغلب على موطن ضعف لدينا أو نقاوم أمرا مفرقا أو نحقق هدفاً وضعناه؛ فتمتص قوه التحدى في أنفسنا ونصبح أقوى. وبالنسبة لشخص، قد يعني الإنجاز الاستقامة، ولشخص آخر قد يعني الانضمام لفريق رياضي ولشخص ثالث يعني التغلب على نقطة ضعف، مثل تهذيب لفتك. وأحيانا ما تختلف إنجازاتنا عما نتوقع. ولطالما كان لدى "تانر" - الطالب بمدرسه "نور شريديج" الثانوية - هدف بأن يصبح بطلا للولاية في المصارعة مثل أخيه الأكبر. وبعد سنوات من التدريب الشاق، أصبح "تانر" معروفا كواحد من كبار المصارعين بالولاية. وأخيرا، لاحت له الفرصة ليثبت جدارته في المباراة التي ستؤهله للعب في بطولة الولاية.

ومع ذلك، ففي إحدى المباريات، أصيب "تانر" بخلع شديد في مفصل الكوع وتبددت أحلامه بأن يتوج بطلا للولاية، ف شعر بحزن شديد جراء ذلك، حتى تلقى خطاباً من أخيه الأكبر، كتب له فيه،  
" تانر".

من الرائع أن تكون بطلا للولاية، ولكن لن يتذكرك الجميع لذلك. بل سيتذكرونك لما قمت به للإعداد للبطولة. فقد قدمت كل ما في وسعك قبل أن تلعب بالفعل لصالح الولاية، وهذا هو ما يهم بالفعل، فلقد انصرفت عن أي شيء آخر غير التدريبات والاستعداد للبطولة.

تأثر "تانر" كثيرا بهذا الخطاب. ومما زاد فرصته، أنه خلال بطوله للولاية، ارتدى جميع أفراد الفريق واقيات للكوع كتكريم له. وحينئذ أدرك "تانر" أنه حقق بالفعل ما خطط للقيام به في المقام الأول.

وثمة بون بين ما أنت عليه وما تود أن تكون عليه. وأحيانا ما تكون الفجوة صغيرة، وأحيانا ما تكون شاسعة. ومهما كان اتساع الفجوة لديك، كن ايجابيا واستمر في تضيق هذه الفجوة، وحذار من الصوت المثالي الكامن بداخلك الذي يصعب إرضاءه. وتضييقك للفجوة ولو بمقدار ضئيل يعتبر إنجازا تضرخ به.





عندما كنت طفلاً، كنت أحب الفشار وحلوى الدوناتس ورقائق البطاطس وغيرها من الرقائق. لذا، كثيراً ما كان الأولاد يطلقون عليّ "البدين". وكنت

### الصحة البدنية

ربها يجب عليّ أن  
أنخلص من هذه الكعكة



أسأل أمي، "أمي، هل ترين أنني بدين؟" فكانت تجيب، "لا، أنت لست بدينا؛ أنت ممتلئ بالعضلات". فكانت أتركها باسماء وأنا أقول، "نعم، أنا لست بدينا، أنا ممتلئ بالعضلات". وخلال فصل الصيف، قبل أن أبدأ الصف الثامن، أرسلني أبي في رحلة شاقة استمرت أربعة أيام حتى أخشوشن. كرهت هذا الأمر، ففى البداية سار نحو ثمانين منا حوالى ٥٠ ميلاً لمدة أربعة أيام دون أن نأكل سوى النباتات. وقد أمرنا قائدنا بالإتيان بكل الأفعال العجيبة مثل النزول من المرتفعات باستخدام الحبال وعبور الأنهار عالية الأمواج واصطياد حمل وديع صغير وتناوله. يا له من أمر مقزز! وجراء ذلك فقدت نحو عشرة أرطال من وزني. فعندما عدت للديار، قالت لي صديقة أمي، "مرحى يا شون تبدو متناسق الجسد". وكانت هذه المرة الأولى في حياتي التي يقول لي فيها شخص ما هذا الكلام. ففمرتني فرحة شديدة. وكانت تلك هي الدفعة الأولى التي أردتها.

لذا، عندما عدت للمنزل، أخذت دليل التغذية الخاص بوالدي والذي يعتمد - حتى اليوم - على مبادئ ثابتة في عالم التغذية. وكان الكتاب يصنف كل مجموعات الطعام ويضع خانات لتدل على عدد حصص الطعام المسموح بتناولها كل يوم. أتذكرها جيداً.

### الحصص اليومية

### مجموعة الغذاء

- البقوليات (الخبز والأرز والحبوب والمكرونة وغيرها)
- الفواكه (أى نوع)
- الخضراوات (أى نوع)
- منتجات الألبان (اللبن، والجبن، والزبادى وغيرها)
- البروتينات (الدواجن والأسماك واللحم الأحمر والبقول وغيرها)
- الدهون (الزبد والزيت وغيرها)
- الماء

وبعد مراقبتي لما كنت أكله لبضعة أيام أدركت أنني كنت أعيش على الخبز واللحم والدهون. وكنت لا أكل الفواكه أو الخضراوات إلا فيما ندر. وكنت أشرب الماء بالكاد أيضا - يا لها من صدمة! لذا بدأت أتبع تعليمات البرنامج بحذافيرها. وكل ليلة قبل أن أوى للفراش. أتناول الكثير من الطعام. ولكن من أنواع مختلفة من الطعام مثل، الفواكه والخضراوات. وبدأت أيضا أمارس رفع الأثقال والعدو. فتغير جسدي سريعا والدهون الزائدة التي كنت أحملها ذابت في غضون بضعة أشهر. ودون مقدمات، شعرت بالتحسن يدب في جسدي. ومما أثار دهشتي، بعد أن كنت من أبطأ اللاعبين في فريق كرة القدم، أصبحت أسرع لاعب في الفريق وأنا في الصف الثامن.

ومع اكتشافي لنفسي وقدراتي الكاملة، فإن الوصول إلى اللياقة البدنية أمر يتطلب كفاءة والتي تحتاج بدورها إلى أن تكتسب من خلال المحاولة والخبرة. وإن اكتسبتها في سن صغيرة، فسوف تشعر بثمارها طيلة حياتك. فلا تقلل من تأثير الصحة البدنية على الصحة النفسية.

وفيما يلي عشرة من مبادئ التغذية المجمع عليها والتي ستحسن من صحتك،



- ١ - تناول الإفطار.
- ٢ - لا تجرب الحميات الغذائية المبتدعة لفترة قصيرة. فهي لا تؤتي ثمارها على الدوام. فستفقد بعضا من وزنك مؤقتا. ولكنك ستستعيد كل ما فقدت وتكتسب المزيد على المدى الطويل.
- ٣ - تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضراوات يوميا. نوع من أكلك. **فكل الطعام مفيد.** \*
- ٤ - تناول الحبوب الكاملة مثل: طحين الشوفان والخبز البني، وخصوصا ذلك المصنوع من القمح كامل الحبة عوضا عن الحبوب المصنعة مثل: الدقيق المضاف له مواد أخرى وحلوى العايقين والأرز الأبيض.
- ٥ - قلل من كمية السكر من سكر و الألبان المحلاة، والمواد الحامضة من الفواكه والمنتجات الحامضة.
- ٦ - تناول حصتين على الأقل من البروتين يوميا - اللحم الأحمر أو الأسماك أو الدواجن أو البيض أو الفول أو منتجات الصويا.
- ٧ - تناول حصتين على الأقل يوميا من منتجات الألبان يوميا - جبن الحلوم أو الزبادي المثلج أو اللبن.
- ٨ - تناول بعض الدهون الصحية كل يوم ( السمك، المكسرات، زيت الزيتون، زيت عباد الشمس، زيت الكانولا).
- ٩ - قلل من تناول السكر. قلل من تناولها، قلل من تناولها، قلل من تناولها. قلل من تناولها.
- ١٠ - تناول الكثير من المياه. \*



بالإضافة إلى التغذية السليمة، فإن التدريبات الرياضية ضرورية أيضا. هل سمعت عن الأندورفينات؟ هي مواد كيميائية قوية في المخ تقوم بعملين: تحسين الحالة المزاجية وتسكين الألم. فمن مصدرها؟ إنه التدريبات الرياضية. أليس هذا مدهشا؟ فمن ذا الذي سيبحث عن المخدرات بينما يستطيع الحصول على جرعة كبيرة من الأندورفين الطبيعي في أي وقت دون مقابل؟ والجميع يعتقدون أنهم لا يمتلكون وقتاً لممارسه التدريبات. ولكن في الواقع، يمكنك ممارسة التدريبات في أي وقت وتتمتع بمظهر أفضل وتطيل عمرك (وأنت لست قلقا الآن بشأن ذلك). ومن أجل تفعيل برنامج تدريبي متوازن، يوصى خبراء الصحة بمجلة *Time* أن تؤدي الأمور الأربعة التالية،

**صف ذهنك:** هناك تدريبات مثل: اليوجا أو البايلايتز أو أي نوع من تدريب الاستطالة أو التنفس أو التأمل تعمل على استرخاء البدن وتقيك من الإصابات وتقوى الدورة الدموية. مارسها ثلاث مرات في الأسبوع لتخفف من الضغوط الواقعة عليك.

### إذا كانت الإندورفينات مهنوعة



### قوّ قلبك:

مارس السباحة أو رياضة المشي أو ركوب الدراجات أو العدو الخفيف أو الملاكمة أو تدريبات الأيروبيكس والتي تزيد من معدل خفقان القلب بشكل ملحوظ. فهذه التدريبات تقيد قلبك ورتئيك وجهازك الدوري، كما أنها تحرق السرعات الحرارية ودهون الجسم. مارسها من ثلاث مرات إلى خمس مرات في الأسبوع لمدة من ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة.

### ابن عضلاتك:

مارس رفع الأثقال أو تدريبات الجيم أو أي رياضة تعمل على تدريب العضلات على نحو متكرر. فرفع الأثقال يجعل جسمك يحرق سرعات حرارية أكثر ويزيد من كتلة العظام لديك. مارسها من مرتين إلى ثلاث أسبوعيا من ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة. **استقطع وقتا للراحة:** تدريبات القوة وغيرها من التدريبات العنيفة تمزق النسيج العضلي. وخلال فترات الراحة، تقوم العضلات بإصلاح وإعادة بناء نفسها، تجنب أن تدرّب مجموعة عضلية واحدة بالأثقال ليومين متعاقبين.

وان كنت مشتركا في رياضة تنافسية، فعادة ما ستقوم بالأنشطة الأربعة المقترحة أعلاه بأى نظام. ولتضع في حسابك بعض الترفيه.

وكقاعدة ثابتة، فإن رطلاً من وزنك يكافئ ٣,٥٠٠ سعر حراري. لذا إن أردت أن تفقد رطلا من وزنك في أسبوع واحد، فعليك حرق ٥٠٠ سعر حراري يوميا (٥٠٠ سعر حراري × ٧ أيام = ٣,٥٠٠ سعر حراري).

ايحث عن معلومات حول التغذية السليمة والتدريبات الرياضية. لتتمتع بهيئة بدنية متناسقة ولتر كيف سيحسن ذلك من جوانب حياتك الاجتماعية والنفسية والروحانية. وأنا لا أقصد بكلامى أن تغالى في الاهتمام بمظهرك وألا تكون نحيفا ( قد تكون ضخمة الجثة وتتمتع بصحة جيدة في نفس الوقت). ولكننى أحدثت عن أن تتمتع بالصحة، وهذا الأمر يتعلق بالشعور الداخلى وليس ما تبدو عليه من الخارج، وهو ما يشكل الفرق.



## حجر الزاوية

### قرارات ذكية

أرسلت لنا "ليا" - البالغة من العمر ١٤ عامًا - قصتها وروت فيها الوقت العصيب الذي مرت به ما إن بدأت دراستها بالمدرسة الثانوية. فقد رأت أن الجميع في كامل زينتهم ويتمتعون بالشمعية. ولم تشعر بقبول الآخرين لها وكثيرا ما كانت تتعرض للسخرية بسبب وزنها الزائد.

وبعد مرور بضعة أشهر، صادقت مجموعة من الأصدقاء وبدأت حياتها في التحسن. ولكن لم يمض وقت طويل حتى بدأ أصدقاءها في الجنوح نحو اتجاه مختلف عما أرادت "ليا" أن تتجه إليه. فكانوا يرتدون ملابس غير لائقة ويستخدمون لغة منحطة وبدأوا يجربون المواد المخدرة.

و ذات ليلة، وأثناء تجول "ليا" مع صديقاتها، نظرت إليهن وقالت لنفسها، "صديقاتي يبدو مستهترات، هل هذا ما أبدوا أنا عليه؟" فاتصلت بوالدتها لتأتي وتصحبها. وتلك الليلة اتخذت "ليا" القرار الشجاع بأن تتوقف عن الخروج مع هؤلاء الصديقات.

وكانت الأسابيع القلائل التالية عسيرة على "ليا". فقد تخلت أصدقاءها القدامى عنها بعدما لم تعد تخرج معهم وكثيرا ما كانت تأكل غذاءها في دورة المياه؛ لأنه من المحرج جدا أن تتناول الطعام بمفردها في حجرة الغداء.

ولكن تماسكت "ليا" وفي غضون أشهر قلائل تمكنت من تكوين أصدقاء جدد يتمتعون بنفس معاييرها وقد أخرجوا أفضل ما فيها. كما قامت إحدى الصديقات القدامى لـ "ليا" بترك المجموعة القديمة وبدأت في الخروج مع "ليا" بدلا منهم. أخذت "ليا" تشب في ثقة وبدأت في إيجاد سبلها في الحياة. فباله من فرق يصنعه الاختيار الذكي!

لذا، فما الذي يأتي في البداية؟ هل تتخذ قرارات ذكية لأنك تمتلك قيمة عالية للذات أم أنك تمتلك قيمة عالية للذات لأنك تتخذ قرارات صائبة؟ فالأمر سيان. وهو أشبه بالسؤال الهزلي، "أيهما يسبق الآخر، الدجاجة أم البيضة؟".

فاتخاذ القرارات الذكية هو حجر الزاوية لقوس نصر قيمة الذات. فإن قمت بذلك على نحو سليم، فستجد أن جميع أجزاء البناء في مكانها السليم. والأمر الطريف أن بناء قيمة عالية للذات - سادس أهم قراراتك في الحياة - هو نتاج لكونك ذكيا في اختيار قراراتك الخمسة السابقة.

## كيف تعلى من قيته ذاتك؟

- ستتعلم أكثر وتتمى مهاراتك على نحو أفضل.
- سيقلل والداك من توبيخك.
- سوف يخرج أصدقاؤك أفضل ما فيك.
- ستكون صداقاتك على نحو أسهل.



## قرارات الطريق القويم

إبدال قصارى جهدك في المدرسة.

التق الأصدقاء الصالحين وكن صديقا صالحا.



- ستجد سكينه أكبر بالمنزل.
- ستلقى دعماً أكبر من والديك.



صديق والديك.

- ستحظى بسمعة طيبة.
- لن تقلق بشأن الأمراض أو الأزمات العاطفية.

تعرف بذكاء واحترام جسدك وحافظ على نفسك.

- ستشعر بتحسّن يدنى.
- ستحكم سيطرتك على حياتك.



تجنب المخدرات.

مرآة الآخرين تقول لك إن قيمة الذات مصدرها حسن المظهر والشعبية. بينما الحقيقة أن القيمة العالية للذات مصدرها الشخصية والكفاءة والخيارات الذكية. وكما يقول "دامبلدور" في "هارى بوتر وغرفة الأسرار"،

"إنها خياراتنا، يا هارى، التى تبدى حقيقتنا، أكثر بكثير مما تبدى قدراتنا".

## هزيمة عدوك

من أفضل الأفلام على الإطلاق فيلم *The Three Amigos*، وفيه نشاهد معركة كلاسيكية بين أناس



طيبين وشريرم معنوه يدعى "الجايبو"، وهى أحد المشاهد، يحاول أحد الأصدقاء أن يحث سكان القرية على النهوض لمواجهة "الجايبو"، بقوله، "بطريقة أو بأخرى، لكل منا عدو عليه مواجهته يوماً ما، فالبعض يجدون أن الخجل هو عدوهم؛ وآخرون قد يكون عدوهم هو نقص التعليم؛ أما بالنسبة لنا جميعاً، فإن عدونا هو شخص خطير يريد أن يقتلنا".

وعندما يتطرق الأمر إلى قيمة الذات، فلكل منا عدو عليه أن يقهره. فما هو عدوك؟ إليك ثلاثة أعداء شائعين،

- كيف أبنى قيمة لذاتى إن كنت أرى أننى لا أتمتع بحسن المظهر؟
- كيف أعيش حياتى بينما أتعرض باستمرار للسباب والتعليقات المحبطة والإغاظه؟
- كيف أخرج من الاكتئاب الذى أعيش فيه؟



## كيف أبني قيمة لذاتي، إن كنت أرى أنني لا أتمتع بحسن المظهر؟

تلقيت هذا السؤال من مراهقة تدعى "روتيم" وسأرد عليها بقصة مواطنة من إحدى الدول شعرت مثل شعور "روتيم" عندما كانت مراهقة، وقالت تلك المواطنة،

"لم ينعم عليّ الخالق ولو بقدر طفيف من الجمال، مرّ عليّ وقت شعرت فيه بالأسى عندما نضجت لأعي ذلك وأفهم أهميته، وعندما نظرت في المرأة، أدركت أنني بعيدة كل البعد عن الجمال. ثم اكتشفت لديّ رغبة في النجاح في الحياة، ولم تعد مشكله الجمال تشغلني، فقد أدركت بعد ذلك بكثير أن كوني غير فاتنة نعمة مستترة. فقد أجبرني ذلك على تنمية مواردى الداخلية. وبدأت أفهم أن النساء اللواتى لا يستطعن الاعتماد على جمالهن ويحتجن إلى صنع شيء في حياتهن تكون لديهن الصدارة".

وأصبحت هذه المواطنة من الشخصيات البارزة، فكيف تمكنت من بناء قيمة ذاتها؟ لقد اكتشفت ما تريد أن تفعله بحياتها، ولم تعد مسألة الجمال مطروحة على جدول أعمالها. يمكنك القيام بالمثل. فما إن تدرك ما تريد أن تفعله بحياتك - أهدائك وأحلامك وغاياتك - ستلهمك وتدب فيك الحيوية ولن تشغل بمظهرك. وتقريبا فإن كل مراهق يتمنى أن يكون مظهره أفضل أو أن يتمكن من تغيير شيء فيه. ولقد سمعت أقوالاً مثل،

"وجهى ممتلئ"

«أنا بالغ القصر»

«أنا بالغ الطول».

«إن فهى كبير»

"أصابعى قهيرة ومنشفة"

«أذنى طويلة»

وفى مسح قام به موقع TRU.com، تم طرح سؤالك على المراهقين، ما أهم الأشياء التى تريد تغييرها فى نفسك،

ما الذى تريد تغييره فى نفسك؟

١. أن أكون أفضل مظهرا
٢. أن أكون طالباً أكثر اجتهادا
٣. أن تكون لدى ثقة أكبر
٤. أن تكون لدى خطيبة/ خطيب
٥. أن أكون أكثر شعبية
٦. أن أكون رياضيا بشكل أفضل
٧. أن أعمل بجد أكبر





لم تكن مفاجأة عندما كانت أكثر إجابة هي تحسين المظهر. وفيما لا تعتمد على مظهرك، عليك أن تجاهد حتى تخرج أفضل ما فيك وتعزز من مواهبك وقدراتك الطبيعية التي أنعم الله عليك بها. فلتلاحظ أي الألوان يتناسب معك تماما واهتم بنظافتك الشخصية وحاول إيجاد تصفيفه شعر تناسبك، ولكن في الوقت نفسه أعل من قيمة سماتك الأفضل. فكل إنسان جميل بطريقته الخاصة. عينان زرقاوان متالئتان أو عينان بنيتان لامعتان، أو بشرة ناعمة، أو وجنتان متوردتان، أو أنف منمنم، أو أنف مستدق، أو أذنان صغيرتان أو أصابع رشيقة أو كتفان عريضتان أو ساقان باديتا العضلات، أو رموش طويلة أو شفتان ممتلئتان أو قوام ملفوف.

ولم تنس الكاتبة "سوزان تانر" - والتي شعرت في مراهقتها بعدم الثقة في نفسها لإصابتها بحب الشباب بشكل شديد - أيذا الدرس الذي علمتها والدتها إياه، "عليك فعل كل شيء تقدرين عليه حتى تجمل مظهرك سارا، ولكن لحظة خطوك خارج الباب، عليك أن تنسى نفسك وتبدئي في التفكير في الآخرين". وهذه نصيحة جيدة لنا جميعا.

وتذكر - إن كنت تنظر دوما إلى مرآة الآخرين، ستشعر دوما أنك ناقص. وإن نظرت إلى مرآة الحقيقة، فسوف تدرك أن الجمال الداخلي أكثر أهميه من الجمال الخارجي. وقد كانت "أودري هيببون" إحدى نجومات هوليوود الأكثر روعة في عهد والدي، وكانت معروفة بجمالها واختيارها لملابسها. وكثيرا ما كان تردد نصائح الجمال التالية،

## نصائح الجهاد

سفاة جميلة،  
قولى كلمات رقيقة  
لعيون جذابة،  
ابعدى عن الهمد نبي الناس  
لقوام نهيمت،  
تقاسمى طعامك مع الجوعى  
لشعر جميل،  
اتركى طفلك يداعبه مرة يوميا  
لطريقة مرحة مزينة،  
امسى وأنت تعرفين أنك لا يمكن أن تسرى بمفردك  
فالإنسان - أكثر من الجمادات - بحاجة إلى تجديد نشاطهم  
والتعويض والإصلاح  
لا تتخلى عن أهد أبدا  
جمالك المرأة ليس نبي الثياب التي ترتديها  
ولا نبي قوامها أو نبي الطريقة التي تمسك بها شعرها  
جمالك المرأة يجب أن يرى من عينيها  
لأن هذا هو الطريق إلى قلبها؛ حيث يسكن الحب.

- سام لفسون

وقد لاحظ المؤلف "نيل ماكسويل" ما يلي،

"ألن يكون من المثير لو كنا نستطيع أن نرى ما بداخل المرء باديًا عليه؟ فحينئذ كنا سنعرف من هم أجمل الناس بحق في هذا العالم".

## ستقضى نحبك قبل أن تصل للوزن الذي تريده.

في سعينا لتحسين مظهرنا ونظرتنا لأنفسنا، من فضلك لا تغال في الأمور.

... لقد حاولت تجربة التقيؤ... اعتقدت أنه بإمكانى فعل ذلك متى شئت. فعندما أتناول شيئاً على قائمة "المأكولات غير المرغوب فيها" يمكننى التخلص منه. وكان لدى دوماً هذا الخوف من أن أكل وألا أستطيع التوقف حتى أصبح بدينا. أعتقد أنني إن وصلت إلى وزن معين، فسأشعر بالثقة في نفسى وأستطيع التوقف. كان الأمر الغريب أن قراءة مقياس الوزن لم تتوقف أبداً عند ما أريد...

هذه هي طريقته تفكير من يعاني من اضطراب في تناول الطعام. ويعرف اضطراب تناول الطعام على أنه عادة غذائية تؤذيك بدينا وعقلياً. والاضطرابات الثلاثة الأكثر شيوعاً هي، أنوركسيا نيرفوزا (إيلام المرء لنفسه) وبوليميا نيرفوزا (الانكباب على الطعام ثم التقيؤ) وبينج ايتينج ديساورد (الانكباب على الطعام دون السيطرة على ذلك). هل تعلم أن عشرات الألوف من المراهقين قد لاقوا حتفهم أو سيلاقون حتفهم بسبب تلك الاضطرابات؟ وفي الواقع فإن اضطراب أنوركسيا نيرفوزا يسبب أعلى معدلات الوفاة من بين جميع الاضطرابات النفسية.

ويعاني ملايين المراهقين من اضطرابات في تناول الطعام. وربما تعرف شخصاً يعاني من اضطرابات من هذا القبيل، وربما أنت أيضاً تعاني من أيها. وتوجد هذه الاضطرابات لدى الفتيان والفتيات، والفقراء والأغنياء، والأطفال من سن الثالثة حتى البالغين إلى سن التسعين. وهي ذائعة الشيعوع بين الضتيات المراهقات. وكثيراً ما لا يلاحظ اضطراب تناول الطعام لسنوات. وعندما يتم التعرف عليه في النهاية، عادة ما يتستر

المصاب عليه ولا يتم علاج الاضطراب، وثمة عوامل عدة تساهم في الأمر، منها، المشكلات الأسرية أو الاكتئاب أو الانتهاك الجنسي أو الخوف الشديد من النحافة.

وأنت كمراهق ينتظرك المستقبل، فتحتاج إلى بدن قوى وصحى. فلن تتحمل فقدان الذاكرة أو فقدان الإحساس بالزمان والمكان أو الإمساك أو تدهور العضلات أو بطء معدل خفقان القلب المؤدى إلى الأزمات القلبية أو أية أعراض تصاحب الأنوركسيا. لا تدع نفسك تنزلق وراء هذا النمط السلوكى غير الطبيعى وغير الصحى. ومن العسير التخلص من اضطرابات تناول الطعام وقد تظل معك طيلة حياتك. وثمة سبل طبيعية وصحية لفقدان الوزن إذا كانت تلك رغبتك.

وان كنت تعاني الآن من اضطراب، فالحجاً لوالديك أو طبيب الأسرة أو إحدى مجموعات الدعم المحلية من أجل طلب العون. أو اذهب للقسم الخاص بالاستشارات في نهاية الكتاب لتجد بعض الموارد الموثوق بها.







## كيف أعيش حياتي بينما أتعرض باستهزار للسباب والتعليقات الهجينة والإغاظه؟



كان "ريس" - البالغ ١٦ عاما - يمر بنوبة من النجاح، أو كان يعتقد ذلك على الأقل. وأخذ يسرد لأصدقائه القصة المطولة لما حدث عندما فقد توازنه أثناء التزحلق على الجليد وانتهى به المطاف في موقع القفز الأولمبي، حيث لم يكن مسموحا لأحد بالدخول، ولكن "براد" قاطعه صانحا، "ريس، أغلق فمك! نحن لا نمبا بقصتك الخرقاء تلك! أتدري؟ أنت كثير الكلام".

فضحك الجميع وتصرف "ريس" كما لو أن الأمر لم يهمه، ولكن انطفاً شيء ما بداخله في ذلك اليوم. فحشر بالحماقة وتساءل كم قصة رواها في الماضي وكانت سخيفة أيضا.

وبعد ما حدث، بدأ في الاحتراس لما يقول أمام أصدقائه. لم يعد يتصل بهم ليسألهم عما إذا كانوا يريدون الخروج خشية أن يضايقهم، ولم ينقض أمد بعيد حتى توقفوا عن الاتصال به أيضا. فظل يفكر، "إن أرادوا فعل شيء، فسوف يهاقونني". ولكنهم لم يفعلوا ذلك. وفي النهاية، انتهت صداقته بهم وأدى ذلك إلى انخفاض شديد في قيمة الذات لديه.

وهذا الأمر يحدث طوال الوقت، أليس كذلك؟ تعليق سخيف أو كلمه غير لطيفة أو التميمه؛ كلها أمور تجرح المرء! علينا جميعا أن نرقب كلامنا جيدا.

وأتذكر حديثي مع فتاة بالمرحلة الإعدادية والتي تكره المدرسة. فسألته عن السبب، فأجابت وسط دموعها،

ماذا تفعل إن كان ذلك يحدث لك؟ ما عليك سوى سؤال شخص ما مر بهذه التجربة وتجاوزها بنجاح. فسيقول لك ماذا تفعل. وقد أرسلت لنا "بريدجيت" من مدرسة "جوليت تاون شيب" لتقول كيف تعلمت أن تتعامل مع الكلمات البذيئة.

في المدرسة الإعدادية، لم أعتد أن أدافع عن نفسي كثيرا. فإن قال لي أحدهم "لا يعجبني هذاؤك". فلم أكن أرد عليه. فكنت أجلس وحيدة فحسب. ثم التحقت بالمدرسة الثانوية، وبدأت في الخروج مع أشخاص لهم تأثير إيجابي على. مثل "سيشيل" التي لم تكن تعبا بما يقوله الآخرون عنها. إنها على حقيقتها أو طبيعتها. أعلم أنك يجب أن تدافع عن نفسك وتثق في نفسك. وإن قال لي شخص ما: "لا يعجبني هذا الأمر فيك"، فقد أصبحت لدى الشجاعة الكافية لأدافع عن نفسي وأتعامل مع هذا الأمر.

وهذه استشارة ذكية. على أية حال، إن عرفت مقدار ضالة الوقت الذي يستقطعه الآخرون للتفكير فيك، فلن تعبا كثيرا بما يقال عنك.

## كيف أخرج من اللاكتئاب الذي أعيش فيه؟



اللاكتئاب كلمة تستخدم بإفراط لدرجة تصيبني باللاكتئاب لمجرد التفكير فيها. فما هو معناها بالضبط؟

يعرف قاموس The American Heritage Dictionary كله الاكتئاب بطريقتين:  
١. انخفاض الروح المعنوية والشعور بالحزن الشديد. ٢. الهلع والضغط النفسي.

وقد مرت "راشيل" بالنوع الأول. انخفاض الروح المعنوية،

"أصبحت حياتي الآن مليئة بالضغط العصبي؛ فأنا دائما في حالة من القلق والاكتئاب أو الغضب. الأمر يبدو كما لو أنني لن أعود كما كنت مرة أخرى وهذا أمر يقلقني بشدة لأنه يزداد من حولي أحيانا، فعندما أكون بالمنزل - على سبيل المثال - أكون في حالة مزاجية سيئة، وأريد أن أخرج كل ما لدي لأصبه على أسرتي، وهو أمر غير منطقي لأنه ليس خطأهم".

وقد مر الجميع بهذا النوع الأول من الاكتئاب، تقلبات الحياة الطبيعية وظروفها، وحملة أمور كثيرة تشعرنا بذلك مثل، الانفصال عن خطيبتك أو خطيبك، أو عندما يخبرك والدك بشأن الانتقال لسكن آخر، أو عندما يأتي عليك مساء الأحد وتكون قد بدأت في أداء الواجب المدرسي وكل هذه الأمور تبعث على الاكتئاب ولكن هذا الشعور عادة لا يستمر أكثر من أيام قليلة.

ويحدث النوع الثاني من الاكتئاب حين تعاني من اكتئاب سواء كان نفسيا أو إكلينيكيا، وهو أكثر خطورة. وعلى النقيض مما يعتقد بعض الجاهلين، فهو ليس شيئا يذهب من تلقاء ذاته وليس علامة على ضعف شخصي. وهذا النوع من الاكتئاب يحدث نتيجة أشياء مثل، موت صديق، أو الوحدة، أو الضغوط، أو الانتهاك الجنسي، أو عدم توازن كيمياء الجسم، أو الإدمان، أو المشكلات الأسرية. وطبقا للاتحاد القومي للأمراض العقلية ( إن إيه ام أي ) فإن أعراض هذا النوع من الاكتئاب تشمل،

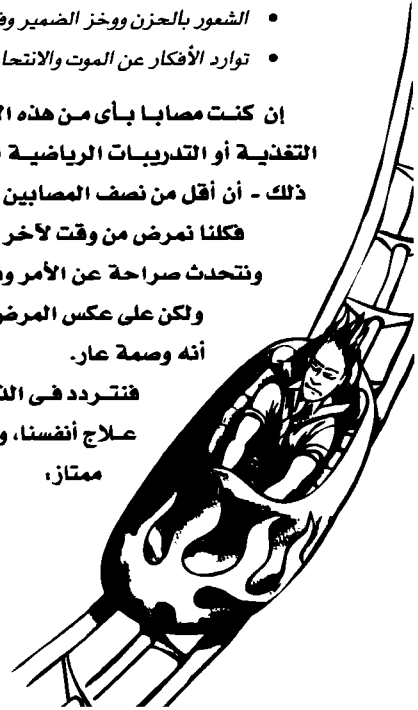
- تغيرات كبيرة في عادات النوم والأكل والحيوية
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت في وقت ما مصدرا لكم كبير من المتعة
- الشعور بالحزن ووخز الضمير وفقدان قيمة الذات والعجز والفراغ
- توارد الأفكار عن الموت والانتحار باستمرار

إن كنت مصابا بأي من هذه الأعراض، فاعلم أنه يمكن علاجك بنجاح من خلال الاستشارات أو التغذية أو التدريبات الرياضية أو العقاقير الطبية أو مزيج مما سبق. ومن المثير للدهشة - مع ذلك - أن أقل من نصف المصابين بالاكتئاب يحصلون على مساعدة بالفعل.

فكلنا نمرض من وقت لآخر جراء نزلات البرد أو الأنفلونزا، ونذهب للطبيب ونتناول العقاقير. وننتحدث صراحة عن الأمر ونقول أشياء مثل، "أشعر بتعب شديد".

ولكن على عكس المرض البدني، فإننا لا نتحدث عن المرض العقلي. فالأمر ينظر إليه على أنه وصمة عار.

فنتردد في الذهاب إلى الطبيب أو تناول العقاقير، معتقدين خطأ أنه بمقدورنا علاج أنفسنا، وقد لخصت "شيرى ويتور" خبيرة الصحة النفسية الأمر على نحو ممتاز،





**"ليس من العار أن نصاب بهرض نفسى.  
فالهرض النفسى لا يختلف عن أى مرض عضوى آخر مثل: الربو أو داء السكر.  
فها نعرفه هو أن العلاج يوتى ثاره، والشفاء ممكن، والأهل موجود".**

وقد عانى حتى شجاع يدعى "جاك شورت" من اضطراب بيبولار أو الاكتئاب الهوسى، وأرسل إلينا موضحا كيف كانت حياته كابوساً مرئياً حتى تلقى العلاج.

مثلت المدرسة لى مشكلة كبيرة منذ البداية وواجهت صعوبات لمجرد التعلم. لم أتفاعل مع أى من الأطفال من حولى. وذات ليلة عندما كنت فى الصف الثالث. كان والداى يساعداننى فى كتابة جمل للتدريب على هجاء الكلمات، لم أتمكن من ذلك مهما بذلت من جهد. كنت فى غاية الضيق والغضب لدرجة أننى بكيت. ورغم أننى كنت فى الثامنة، فقد جريت خارج المنزل فى تلك الليلة القارسه التى انهمرت فيها الثلوج وأخذت أتجول لوقت طويل. وفى النهاية أوشكت أن أتجمد من البرد فعدت للمنزل. أخذت والدتى فى البكاء وسألتنى عما سيجملتنى أشعر بتحسن. فكان ردى: "أن أموت فحسب" وحينئذ أدرك والداى أننى فى الواقع أعانى من أمر ما.

وأضويت سنوات أعالج من مشكلات مختلفة مثل: الرهاب الاجتماعى واضطراب الانتباه والقلق الشديد والاكتئاب. كانت حياتى عبارة عن برامج علاج نفسى وعقاقير طبية.

وفى الصفين الخامس والسادس، بدأت حالتى تسوء. فاعتدت الهروب من المدرسة وإيذاء نفسى والاختباء من الجميع. كنت أعلم أن هناك مشكلة ما، ولكن لم يستطع أحد أن يساعدى. وكان والداى يشعران بالفرح. ولم يقيم طبيبى إلا بزيادة جرعات دوائى، واعتدت أن أظل مستيقظا طوال الليل؛ لأننى كنت خائفا من اضطرابى إلى الاستيقاظ والذهاب للمدرسة. واستمرت فى عدم أداء الواجب المدرسى واعتدت البكاء والتدحرج على الأرض ممسكا برأسى صارخا: "هذا الشئ الأسود أصبح بداخلى مجددا".

وفى النهاية تم اصطحابى إلى مصحة علاجية وقام طبيبى الجديد بتشخيص المرض على نحو سليم على أنه اضطراب بيبولار. وقد غمرت الراحة الجميع لأننا عرفنا فى النهاية المشكلة التى أصابتنى طيلة هذه السنوات. وأمرنى طبيبى أن أتوقف عن تناول العقاقير السابقة ووصف لى أخرى جديدة. وبعدما استمرت فى تناولها لفترة، بدأت أشعر بالتحسن شيئاً فشيئاً. ولكن استمرت المدرسة بالنسبة لى أمراً يخيفتنى، ولكنى استطعت تحملها حيث بدأت أحسن وأستعيد حياتى مرة أخرى.

بدأت أقوم بأمر لم أقدم عليها من قبل، مثل التحدث أمام جمهور. بل وعندما كنت فى الثالثة عشرة، تحدثت فى البرلمان أمام المشرعين حيث كانت تتم مناقشة مشروع قانون حول الصحة النفسية. ونظرا لقصتى، تم تمرير مشروع القانون. وسأستمر فى الحديث أمام الآخرين حول الصحة النفسية وأبذل ما بوسعى لمساعدة أمثالى. ومرضى لا يختلف عن مرض الشخص المصاب بالسكر. فخلل المواد الكيميائية لدى فى رأسى أما خلل المواد الكيميائية لديهم فى البنكرياس.





إن كنت قد فكرت في الانتحار أو تتساءل إن كان سيهم إن واصلت حياتك أم لا، فمن فضلك استمع لي، هناك شخص ما ينتظرك وهو يجبك - فمن فضلك أمسك عليك حياتك، فالأمور ليست حالكة السواد كما تبدو. تحدث مع أحد الأشخاص على الفور ودعه يعرف بما تشعر، حادثه بنفس الطريقة التي كنت ستحدث بها إن كنت مصابا بأنفلونزا شديدة، "أنا أشعر بإعياء شديد، فهل بمقدورك مساعدتي؟".

كتب "ديدو" أغنية تتناول الألم وبها وعد بمقدم الأمل. إليك جزءا منها،

«أنا قادم لكى أجعل العميات يرون  
ولن يكون لك مجال هنا  
تحتاج إلى أن تغسل عينيك المتفتحتين  
لا يمكنك أن تستمر هنا لفترة أطول من ذلك.  
ومن المرجح أنك لا تريد أن تسمع أن الغد يوم آخر.  
هنا! أعدك أنك سترى الشمس من جديد  
وتسألني لماذا الألم هو طريق السعادة.  
أعدك بأنك سترى الشمس من جديد...»  
«انظر إلى الشمس»

كلمات وألحان «ريدوا وأرسترونج» ٢٠٠٢ وارنر تشابل ميوزيك المحدودة.  
كل الحقوق تدار بمعرفة ديليو بي ميوزك. كل الحقوق محفوظة. تم استخدام هذه المقطوعة بتصريح.

يمكننا المضي قدما في مواجهة كل الصعاب التي تواجه حياتنا، مثل تجاوز أزمة وفاة فرد من أفراد الأسرة أو محاولة الارتقاء فوق الفقر أو التعامل مع الحياة في وجود إعاقة بدنية كبرى. ولكننا لن نقدم على ذلك لأن الحل عادة ما يكون هو نفس الحل لكل عدو.

## ركز على ما تستطيع السيطرة عليه، وانظر إلى هراة الحقيقة، ولا تفقد الأمل.

### أفدنة من الألهاس



ألقى راسيل كونويل خطبة منذ عدة سنوات مضت، بعنوان "أفدنة من الألهاس"، والتي روى فيها قصة مزارع يدعى "على حفيد" والذي عاش في غابر الزمان في بلاد فارس. لم يكن "على" راضيا عما امتلك، فباع مزرعته وترك أسرته للبحث عن الألهاس. وأخذ يجوب فلسطين

وأوروبا لعدة سنوات حتى وصل إلى ساحل إسبانيا. فلما وجد نفسه معدوما وبائسا ومنهكا بعد

سنوات من البحث، ما كان منه إلا إلقاء نفسه في المحيط ليقضى نحبه، وبعد ذلك بسنوات، تم

اكتشاف أن المزرعة التي باعها "على" هي نفسها موقع "جوكوندا"، وأضح منجم ألماس في

التاريخ. ولو مكث "على" في دياره ونقب في حقوله، لاكتشف مناجم الألهاس.





هذا هو شعورى تجاه كل واحد ممن يقرأون هذا الكتاب، فأنا أومن بأن لديك قدرات طبيعية لا تعد ولا تحصى - مناجم الألماس - داخلك، وأنت لا تحتاج إلى النظر فى أى مكان آخر. ما عليك سوى أن تنقب عنها فى ذاتك.

وهناك مشهد رائع فى فيلم *The Lion King* والذي يتضمن نفس النقطة. فبعد مقتل "موفاسا" ملك الغابة، من المفترض أن يصبح ابنه "سيمبا" الملك المقبل، ولكن لشعوره بالمسئولية عن مقتل والده، يهرب "سيمبا" ويقضى السنوات التالية فى التسكع دون عمل مع أصدقاء طائشين. وسريعا، ما ينسى مسئوليته وتراثه العظيمين. وذات ليلة، يرى "سيمبا" والده "موفاسا" فى الحلم،

"موفاسا": "سيمبا"، لقد نسيتنى.

"سيمبا": لا، وكيف يتسنى لى ذلك؟

"موفاسا": لقد نسيت من أنت ولذا فقد نسيتنى. انظر داخلك يا "سيمبا". فأنت أكبر

شأننا مما أصبحت عليه. عليك أن تتقلد مكانك فى معترك الحياة.

"سيمبا": كيف لى العودة؟ لقد أصبحت مختلفا عما كنت عليه فى الماضى.

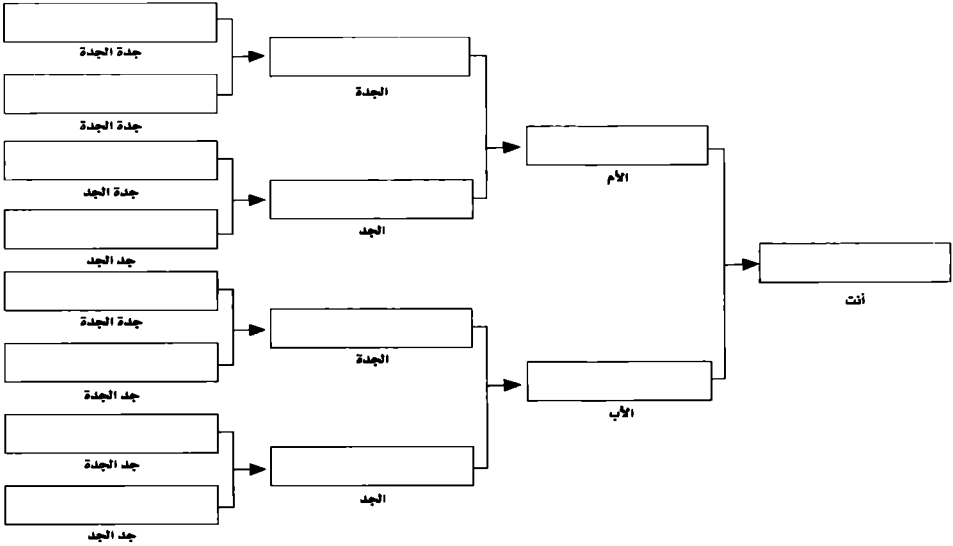
"موفاسا": تذكر من أنت، أنت ولدى والملك الشرعى الوحيد. تذكر من أنت. تذكر..

تذكر.. تذكر..

أتمنى أن تتذكر أنت أيضا من أنت بحق. أمل أن تتذكر الأمور العظيمة التى صنعتها فى الماضى، مثل، الأوقات التى اتبعت فيها قلبك أو حققت هدفا أو كنت بالغ اللطف مع شخص ما. أمل أن تتذكر أحلامك وأمنياتك للمستقبل. أمل أن تتذكر أنك جزء من العائلة الإنسانية التليدة، إنك أيضا جزء من أسرتك.

وعندما تقول وتفعل كل ما يلزم، قد تجد أن أسرتك أفضل مصدر متاح أمامك لبناء قيمة لذاتك. وربما تفكر، "هل أنت مجنون؟ لا أطيق إخوتى، ووالداى دائما ما يوبخانى". أعترف أن بعض الأسر لا تؤدى دورها على أكمل وجه، ولكن أغلب الأسر ممتازة، وحتى إن كانت والدتك أو أختك تسبب لك ضيقا، فى الحياة، فإنهم فى أحلك المواقف فى الحياة ستجدهم بجانبك، وقد قالت لى "لاتويا" من باتريسون بنيو جيرسى، "أحيانا، يشعرك الفتیان أنك إنسانة مميزة وأنت الإنسانة الوحيدة التى يهتم الفتى بشأنها، وكثيرمن الفتيات يشعرن بحاجتهن لذلك. ولكن والدتى تحبى ووالدى يحبى، لذا ليس لدى فراغ عاطفى أريد أن أملاه".

ومن أطف الأشياء على شبكة الإنترنت اليوم أنه بوسعك تتبع شجرة عائلتك. وفى المخطط التالى، فلت إن كان باستطاعتك تحديد ثلاثة أجيال من أجدادك. اكتب اسمك أولا ثم أسماء والديك ثم أجدادك ثم اباؤ أجدادك. وإن واجهتك مشكلة، فالتمس المساعدة من والديك أو أجدادك.



ما مدى معرفتك بنفسك؟ هل تستطيع أن تروي قصصا عن أجدادك أو آباء أجدادك؟ كيف كانوا في مراهقتهم؟ أراهنكم أن كلاً منكم سيجد شخصا ما بمقدوره أن ينظر إليه كمثل أعلى.

ومعرفتك بكامل عائلتك سعطيك شعورا بالهوية وبالقيمة والانتماء لكيان تفتخر به. ومثلك مثل "سيمبا"، ستري أنك جزء من كيان أكبر منك بكثير، وسترى أيضا التأثير الكبير الذي يستطيع شخص واحد أن يخلفه بالسلب أو الإيجاب على أجيال.

## اترك نورك يشع على الأرض

في استهلالى لهذا الفصل، نقلت اقتباساً عن المؤلفة "ماريان ويليمسون". واليك الجزء الثانى من الاقتباس: "أنت خليفة الخالق على الأرض، لذا فإن قيامك بتوافه الأمور لن ينفع بشيء. فلا خير فى الانكماش الذى يشعر من حولك بعدم الثقة فى أنفسهم وهم معك، فنحن مسيرون لى نضىء الأرض، كما يفعل الأطفال. لقد خلقنا لتكون مثلاً واقفياً على عظمة الخالق البادية فى خلقنا. وهى ليست بادية على بعضنا؛ إنها على كل منا. ونحن بتركنا لنورنا يشع على الأرض، نقوم دون أن ندري بالسماح للآخرين بأن يفعلوا مثلنا".

ورغم أن بعض المراهقين قد ولدوا وهم يتمتعون بقدر كبير من قيمة الذات، فإن أغلب المراهقين عليهم السعى لتحقيق ذلك. وقد يستغرق الأمر سنوات قبل أن تفهم وتعرف ما أنت قادر على عمله. فأنت لا تستيقظ فحسب وتقول: "رائع، أنا سعيد بحالى"، ولكنى أعتقد أن هذا سيحدث. فقيمتك الحقيقية ليس لها علاقة بمظهرك أو شعبيتك، ولكن لها علاقة وثيقة بحقيقة أنك إنسان، مخلوق يتمتع بإمكانيات مذهلة. ولا أحد يستحق أكثر أو أقل من شخص آخر. فنحن جميعا متساوون وجميعنا





نساوى الكثير والكثير ولذا، ليست هناك حاجة لتقارن نفسك بأخيك أو بأختك أو بصديق، وتشعر بأنك أقل منهم أو أفضل منهم. فكيف سيكون الحال إن كانت فى ساقيك دعامة معدنية أو تعانى من حب الشباب أو غير مقبول اجتماعياً. ستكون بخير وهذا هو المطلوب. لا تسمح لمرأة الآخرين أبداً بأن تجردك من مواهبك الفريدة، ويحذر "آر. باكمينستر فولر" - المخترع العظيم - قائلاً، "كل الأطفال مولودون عباقرة؛ ولكن ٩٩٩٩ طفلاً من كل ١٠٠٠٠ طفل يفقدون عبقريتهم فى لمح البصر دون قصد من البالغين".

### كيف ستعرف بتحسّن قيمة ذاتك؟

- سيقل قلقك بشأن تفكير الآخرين بك
- ستقدم خدمات أكثر للآخرين
- سوف تعود لحالتك الطبيعية على نحو أسرع بعد مرورك بأزمة ما
- ستشعر بسكينة أكبر
- ستسعد لنجاح الآخرين، مثل "كودى" فى القصة التالية:

"لم يستطع "كيفر" الانتظار حتى يخبر أصدقاءه! فلقد تعب وجد فى التدريب لمدة ثلاث سنوات، فى فريق "كل الولايات" لم يصدق نفسه فأمسك بالجريدة فى يده ووضع إصبعه بجانب اسمه ضمن أسماء الآخرين وأخذ يقرأ الخبر مرات ومرات ليتأكد من صحة الخبر.

ودون مقدمات نزع صديقه "برات" الصحيفة من يده وقال: "هل هذا هو فريق كل الولايات؟ من الذى قال إنه من مدرستنا؟" ابتسم "كيفر" على استحياء، منتظراً أن يرى "برات" اسمه.

فما إن رأى "برات" اسم "كيفر" حتى بدا عليه عدم التصديق وسأل "كيفر": "هاذا! هل انضممت للفريق، يا كيفر؟ هل هذا حقيقى؟ لماذا اختاروك أنت؟"

فما كان من "كيفر" إلا أن قال: "لست أدرى"، وذابت الابتسامة التى كانت على وجهه، وشعر كأنه شخص أحمق ويجرح عميق جراء رد صديقه. فلم يتوقع ذلك.

ومع ذلك، فبعد دقائق قلائل، وصلت الأخبار لمسامع "كودى" الذى صاح من الفرحة فى الرواق: "هرى، فريق كل الولايات، يا كيفر!" يا له من أمر بديع! أنت تستحق يا رجل!" وأخذ "كودى" "كيفر" بين ذراعيه ليهنئه، وهذا مثال للأصدقاء الحقيقيين الذين يفرحون لنجاحات بعضهم.



## خيار كل يوم

تذكر أن تتمتع بإدراك قيمة ذاتك خيار عليك أن تلقاه كل يوم، ولقد قرأت الخطاب التالى فى

عمود Dear Harlan فى Desert Morning News

عزيزى هارلان:

أنا طالبة جامعية فى العام قبل النهائى أحتاج إلى نصيحة حول كيفية تعاملى مع كونى غير جذابة، فأنا زائدة الوزن وأعكف منذ فترة على إنقاص وزنى - وقد نجحت بعض الشيء، وأصبح لدى علامات كثيرة على جسدى بسبب تجمع الدهون وحب الشباب (والتى أعالجها لدى طبيب أمراض جلدية). كما لدى حب شباب فى وجهى وصدرى.

لم يتقدم لى أحد الشباب من قبل للخطوبة، وهو ما لم يكلفنى عناء الانفصال عنه بعد ذلك بسبب مظهرى. كيف يمكن لى أن أتعامل مع هذه المشاعر؟

التوقيع، ذات القناع

عزيزتى ذات القناع:

قمت ببحث بسيط فى عطلة نهاية الأسبوع الماضى (فى المركز التجارى) وشاهدت عشرات من الفتيان والفتيات ذوى البشرة الخشنة السيئة، ولمسات الحب والعلامات على الجلد يجتمعان معاً. النتيجة: علامات الجلد ليست هى التى تعوق حياتك، بل أنت! فلقدت اعتدت على أن تبالننى فى عزل نفسك لدرجة لا تمكن أى فتى من محاولة خطبتك. واليك كيف تعكسين الأمر لصالحك: اعملى بجد حتى تكون لديك صفات رائعة. حاولى إضافة صفة حسنة واحدة كل شهر (التدريبات الرياضية، الاندماج فى الحياة، التطوع فى نشاط ما، الاستماع إلى الموسيقى، وغيرها) وفى غضون ٢١ شهراً سوف تتمتعين بـ ٢١ صفة مستحسنة، وهكذا. وكلما اكتسبت صفات مستحسنة أكثر ازدادت ثققت بنفسك. أنت جذابة وتستحقين الأفضل. حاولى أن تحبى شخصيتك اليوم- وستتعلم الآخرون كيف يحبونك غداً وإلى الأبد. والان، أى طريق ستختار: الطريق القويم أم الطريق الخاطئ؟ أنصحك بأن تسلك الطريق القويم من خلال النظر فى مرآة الحقيقة، وبناء شخصيتك وكفاءتك، وتقبل نفسك كشخص فى طور التطوير.



وبناء قيمة عالية للذات لا معنى أنك لن تصاب أبداً بالأذى، أو لن تشعر بعدم الثقة على الإطلاق. فالأمر ببساطة يعنى أن يكون لديك جهاز مناعة قوى يستطيع محاربة الجراثيم التى تلقىها الحياة فى طريقك. كن مثل ثمرة الخوخ؛ فالثمرة مذاقها حلو ولذيذ من الخارج، ولكن النواة صلبة فى الداخل. لا ينبغى علينا أن نخشى منح أو تلقى الحب، ينبغى علينا أن نكون صرحاء ومنطلقين. قد نتعرض للأذى من وقت لآخر، ولكننا نستطيع التعامل مع ذلك، وذلك لأننا نتمتع بأساس صلب ورصيد نستند إليه، وهو أساس غير قابل للكسر. أمل أن أراكم قريباً فى الطريق القويم!

### عوامل جذب انتباه قادهة

الفصل الأخير يتعلق كله بالقرصنة والأقزام (مزيج غريب، ألن تقول ذلك؟). وهو فصل قصير أيضاً. ثلاث صفحات أخرى وتنتهى من الكتاب. تهانئ!





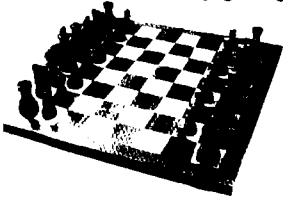
## الخطوات العشر الميسرة

١. قومي بإعداد نسخة من "نصائح الجمال" لـ "أودي هيبورن" وعلقها على المرأة.

٢. عندما يسبك شخص ما بعد ذلك، ليكن ردك عليه السطر الشهير الذي كتبه "بي - واي هيرمان"، "أعلم من أنت، ولكن من أنا؟". كن مستعداً لتلقى الضرب عندما تضرب أحداً.

٣. قم بإعداد قائمة بأفضل ما لديك من مواهب ومهارات، ثم أضف عنصراً آخر لهذه القائمة تريد أن تنميه لديك.

المهارة أو الموهبة الجديدة التي أود أن أنميها:



٤. في المرة القادمة التي ترتكب فيها خطأ، جرب خطوات الاعتذار الأربع. اعتذر عن الأخطاء التي ترتكبها أربع مرات.

٥. لمدة خمسة أيام متواصلة، اسد خدمة بسيطة لشخص يحتاجها. ضع علامة في المربعات التالية عندما تنتهي من خدماتك، ولتر كم سيتحسن شعورك:

اليوم ١  اليوم ٢  اليوم ٣  اليوم ٤  اليوم ٥

٦. ما هو أكبر إنجاز قمت به في حياتك؟ اكتب كيف كان شعورك عندما انتهيت منه.

٧. خصص يوماً للأمانة. ولمدة يوم كامل، كن أميناً تماماً في جميع معاملاتك. لا تكذب ولا تقش ولا تهول من الأمور ولا تغتب الآخرين. احتفظ بكل تعليقاتك لنفسك، ولتر كيف سيشعرك هذا بالسعادة.



٨. اكتب خمسة أمور تؤمن بها

- ١.
- ٢.
- ٣.
- ٤.
- ٥.

٩. ثلاثة أيام متواصلة، احسب حصص الخضراوات أو الفواكه التي ستتناولها.

إن لم تكن تتناول خمس حصص أو أكثر، أجر تعديلات على نظام حميتك الغذائية.

حصص الفواكه والخضراوات

- اليوم ١
- اليوم ٢
- اليوم ٣



١٠. فكر في أهم خمسة قرارات في حياتك، التعليم، والأصدقاء، والوالدين،

والعلاقات العاطفية، وموقفك من الإدمان. أي منها تجده الأكثر صعوبة؟ هيئ ذهنك وعقلك للبدء في اتخاذ قرارات أفضل اليوم فيما يختص بهذا القرار الصعب.



# التزم

## فالأمر يستحق العناء في سبيله!

يوجد مشهد رائع في فيلم قراصنة الكاريبي لن تنساه إن شاهدته، عندما بدأ أن الأمور كلها تدنو من حافة الهاوية، سأل أحد القراصنة كابتن "جاك سبارو" عما ينبغي عليهم عمله، فرد الكابتن (الذي لم يحظ بقدر كبير من الإعجاب، ولكنه قال قولاً رائعاً) ببساطة،

## التزم بالقواعد

فأدرك القرصان الأمر تماماً، "نعم، القواعد!"

رغم تأكدي من أن كابتن "سبارو" كان في ذهنه قواعد مختلفة، إلا أن الالتزام بالقواعد في هذا الكتاب يعني اتخاذ قرارات ذكية حيال كل قرار مصيري تواجهه، والالتزام بما تعرف أنه صحيح، حتى إن كان عسيراً أو غير شائع. وإن حدثت عن مسارك، فعد أدراكك سريعاً. ولكم أتمنى أن أقول لك إن الحياة ستكون وريدية من الآن فصاعداً، ولكنك تعرف وأنا أعرف أنك ستمر بأيام حالكة تبعث على الاكتئاب، ففى بعض الأحيان قد يبدو كما لو أن شيئاً من حولك ينهار. وفي مثل

هيك لى

عذراً يا كوكبي



تلك المواقف، "التزم بالقواعد". استمع إلى صوت ضميرك، ذلك الشعور الفطري الكامن بداخلك، والذي يجعلك تشعر بوخز الضمير عندما تخطئ في حق صديق ويجعلك تشعر بالراحة عندما تكون لطيفا مع والدتك، سيرشدك إلى الطريق السليم. وأنت تعلم عما أتحدث، القواعد! فلعدة سنوات، أخذ الناس يختلفون حول السؤال، "هل الجينات الوراثية هي التي تصنعك؟ أم أن البيئة أو التنشئة؟" وإجابتي أن لا هذا ولا ذاك يصنعانك!

## الاختيار هو صانعك

فرغم التأثير الكبير للجينات الوراثية والتنشئة، إلا أنك وصلت إلى ما أنت عليه كنتاج لخياراتك. قواعد الاختيار! لذا تذكر، ثمة ستة قرارات مصيرية ستتخذها خلال سنوات مراهقتك والتي تبنى أو تحطم مستقبلك، ولك الحرية لتختار سبيلك، وآمل أنك بعد قراءة تك لهذا الكتاب، ستكون أكثر استعدادا من ذي قبل لتجيب عن هذه الأسئلة:

١. ماذا عساي أن أفعل فيما يتعلق بتعليمي؟
٢. ما نوع الأصدقاء الذين سأختارهم وما نوع الصديق الذي ستكون أنت عليه؟
٣. ما نوع العلاقة التي سأقيمها مع والدي؟
٤. من سأرتبط به، ماذا عن الزواج؟
٥. ماذا سأفعل حيال التدخين والمخدرات والمواد الإباحية وغيرها من الأشياء المسيبة لإدمانها؟
٦. ماذا في جعبتي لأفعله لبناء قيمة لذاتي؟

## من فضلك اختر بحكمة

اختيارك للطريق القويم سيساعدك على أن تكون سعيدا وموفور الصحة اليوم، ومستعدا للعقد الثالث أو الرابع من عمرك وما بعد ذلك. وأعني بالاستعداد، الاستعداد التام والتهيؤ وحزم الأغراض والتنظيم: ومن لا يريد ذلك؟

قد يفكر بعض منكم، ولسان حاله يقول، أتمنى لو كان هذا الكتاب لدى من سنوات. لقد أفسدت بعض هذه القرارات المصيرية بالفعل. حسنا، لم يفت الأوان بعد لتغيير مسار حياتك. وإن قمت بذلك بالفعل، فستكون محاولاتك في الماضي نعمة عليك وعلى غيرك.

بالطبع، من المستحسن لك أن تلتزم بالطريق القويم من البداية. وعموما، فإن الأشخاص الأذكياء حقا يتعلمون من أخطاء الآخرين، وإن كنت تسلك الطريق القويم بالفعل، فلتوسع من دائرة نشاطك وساعد الآخرين كي يفعلوا مثلك، بدلا من أن تصدر عليهم أحكاما. كن ذا تأثير جيد على صديق قد يتسرب من المدرسة أو يدمن المخدرات. فمن يدري، لعلك تكون طوق النجاة الذي يحتاج إليه صديقك.



## التزم بالقواعد!

العالم يعج بالكرهية والعنف والاكثاب ويسهل أن تتعثر وتذهب ربحك، ولكن مهلاً، نمة خير وجمال من حولك. وأتذكر الحوار بين "فروود" و"سام" في ثلاثية ملك الخواتم عندما بلغ الإنهاك منهما مبلغاً وكانا على وشك فقدان الأمل.

**سام:** "الأمر أشبه بالقصص العظيمة، يا سيد "فروود"، القصص التي تضمنت أمورا مهمة بحق. ستجدها تعج بالظلام والأخطار. وأحيانا لا تود أن تعرف النهاية. لكنك تتساءل كيف ستكون النهاية سعيدة مع كل ذلك؟ كيف سيعود العالم إلى ما كان عليه مع كل ما حدث؟ ولكن في النهاية. ستجد أن الأمر مجرد شيء عابر مثل الظل. فحتى أحلك الظروف ستمر. وستسطع شمس يوم جديد. وعندما تبرز الشمس في كبد السماء. ستجد ضياءها أنقى وأصفى. وتلك هي القصص التي تثير في وجداننا والتي مثلت لنا قيمة أو احتوت رمزا. حتى وإن كنا صفارا جدا لنفهم ذلك".

"ولكنني أعتقد أنني أفهم ذلك، يا سيد "فروود". فلقد عرفت الأمر الآن.

فالشخصيات في هذه القصص كانت لديهم فرص عدة للعودة إلى سيرتهم الأولى ولكنهم لم يستغلوها، بل واصلوا ما كانوا يفعلون. لأنهم كانوا متعلقين بشيء ما".

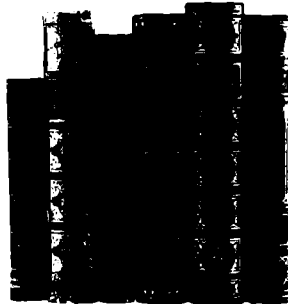
**"فروود":** "وما هو الشيء الذي نعلق نحن به؟"

**"سام":** "إن هناك خيراً في هذا العالم يا سيد "فروود" ويستحق النضال من أجله".

وأعيد التأكيد على هذه الفكرة ثانية؛ فهناك خير في هذا العالم ويستحق النضال من أجله. كما أو من أيضاً بأنكم مليون بالخير الذي يستحق أن نناضل من أجله. بل - والأهم من ذلك - فأنا أعتقد أنكم أفضل جيل للمراهقين عاش في هذه الحياة. ومن أجل ذلك كتبت هذا الكتاب.

حسناً، ها نحن قد وصلنا إلى النهاية. أهنئكم على قراءة تكلم له حتى النهاية (أم أنكم اكتفيتم بالنظر إلى الرسوم الكاريكاتورية؟). أترككم مع أطيب تمنياتي لكم بالتجاح. واصل قراءة الكتب؛ فهي غذاء العقل. كما تعلمون. ولا تنسوا كلمات "بي. جيه أوروك"،

تبدو إنساناً  
خيراً إذا ما  
وأنت تنفذها.



"دائماً اتق  
الموضوعات  
التي تجعلك

## شكر وتقدير

سألنى مؤلف زميل ذات مرة، "من الشخص الذى كتب لك هذا الكتاب؟" فصدمنى السؤال لذا فقد قلت له متعجباً، من كتب هذا الكتاب؟ لماذا أستمين بخدمات شخص ليكتب لى كتاباً؟" ففى الواقع، أنا أشق الكتابة وقد كتبت كلمات هذا الكتاب بأكملها بالبافة ١٠٠٧٤٩ كلمة على حاسب آلى محمول خاص بى من إنتاج شركة "آى بى إم" وكما يعرف كل مؤلف فإن إعداد كتاب بهذا الحجم يتطلب جيشاً جراراً؛ لذا أود أن أشكر هذا الجيش الذى جعل هذا الكتاب حقيقة.

أشكرك يا "أنى أوزوالد" لقيادتك لهذا المشروع من بدايته إلى نهايته، وقد كانت رغبتك مهمة فى مساعدة المراهقين وأحداث اختلافات واضحة كل يوم. أشكرك لتجميع القصص وإجراء المقابلات الشخصية وإعداد المجموعات العشوائية وانتقاء الأبحاث والبحث عن مقطوعات رائعة والحصول على التراخيص وتقديم تغذية استرجاعية مفيدة، وفعل الكثير من أجل الكتاب. ودائماً ما يقول لى الجميع إنهم أحبوا كثيراً العمل معك. كذلك أوجه الشكر لـ "سنتينا هولر" أختى. شكراً لك لكتابة المسودات الأولية لفصول "الأصدقاء" و"العلاقات" و"قيمة الذات". لقد كنت مهمة لى، كما أن لك بصمات وتأثيراً كبيرين على كل فصول هذا الكتاب، وساهمت بعدد من القصص بفقو ما تقدم به أى شخص غيرك. وحقاً، أنت كاتبه رائعة ولولاك ما كان هذا الكتاب ليرقى لنصف جودته.

وأقدم بالشكر لفريق العمل بأكمله فى مؤسسة "فاكتورى" لتصميم الرسوم التوضيحية والصور والألوان والشكل العام الجذاب للكتاب. وأخص بالشكر "راى كويك" المدير المبدع، و"بوب جير" المدير الفنى و"ياسبريوتكر" مدير المشروع و"إيريك أولسون" المسئول عن الرسوم التوضيحية. لقد كان شيئاً عظيماً أن عملت معكم أيها الرفاق ورغم أنكم كنديون إلا أنكم عابرة فى العمل.

وأشكرك يا "مارك بيت" لقيامك بتأليف أفكار غالبية رسوم الكرتون فى هذا الكتاب ولمساهمتك بالعديد من الصور التوضيحية وسلاسل الرسوم الهزلية، فعملك يتسم بروح الدعابة، كما جلب جواً من الكوميديا للتخفيف من حدة بعض الموضوعات، ولكم أمل أن تنشر كل جريدة بالدولة سلاسل الكرتونية الرائعة مثل البقرة المحظوظة (Lucky Cow)، أشكرك يا ربيكا يا زوجتى الحبيبة لدعمك الراسخ وعدم شكواك طوال ثلاث سنوات، وها قد انتهى الكتاب وسيكون بوسعى أن أعاود التخلص من القمامة، أشكرك يا "جان كرولى" لمساعدتك العظيمة فى تحرير الكتاب فى اللحظات الأخيرة ساوضى بك دوماً للأخريين.

أشكرك يا أختى "ماريا" على مراجعتك كل فصل وتقديمك معلومات مهمة (عدا فصل العلاقات العاطفية لأنه سبب لك إحراجاً كبيراً)

وأوجه بشكرى لى "ديبورا بيركيت" و"ديب لاند كريج لينك" للمساعدة الكبيرة التى قدمتها لى فى الحصول على موافقات على إصدار الكتاب وتسويقه، وأقدم شكرى لـ "دومنيك انفوسو" و"للى أوسوليفان" وغيرهما من أصحاب القرار فى مؤسسة "سيمون شستر" وذلك لصبركم وإيمانكم بالكتاب.

وشكراً لـ "جان ميللر" و"شانون مايين - مارتن" مقدمة من "دوبرى ميلر" (وكيل أعمالى) للاقتراح على بأن أضع هذا الكتاب فى المقام الأول.

وشكراً خاصاً للمدارس الكثيرة والإداريين والمعلمين والطلاب - الذين شاركوا فى المجموعات البحثية وقاموا بالمقابلات الشخصية وقدموا المعلومات، وأخص بالشكر:

- "جاري ديلوكا" وطلاب مدرسة ألين إيست الثانوية في ولاية أوهايو.
- "شيرى سنتسون" وطلاب مركز "كوميونيتي كارير سنتر أوف مترو ناشفيل بابلوك سكولز".
- "جينيفر ويليامز" و"سوزان وورلاين" و"نورم ايتمس" و"أريكا جيلسبي" وطلاب مدرسة "هيليارد داربي" الثانوية في أوهايو.
- "توني كوتوس" و"ماري بلانك" و"كاث جيليان" و"سوزان جرهام" و"كيلى ماينج سميت" و"إيملى بيترونيو" وطلاب مدرسة "جوليت تاونشيب" الثانوية في إلينوى.
- "ليز وايتسوم" وطلاب مدرسة "أارين سينترال" الثانوية في ولاية كنتاكي.
- "ديف باريت" وطلاب مدرسة "ميلنجستون سنترال" الثانوية في ولاية تينيسي.
- "جيمس لينتش" وطلاب مدرسة "شنايدر" المتوسطة في بنسلفانيا.
- "جينيفر سو" وطلاب مدرسة، دايون فورين" الثانوية في كوريا الجنوبية
- "دافيد داويند" والسيدة فان داين وفصلها متنوع الثقافات وطلاب مدرسة "ميليكان" الثانوية في "لونغ بيتش" في كاليفورنيا
- "كاي كانون" وطلاب مدرسة "نورثريدج" الثانوية في "لايتون" في يوتا.
- "دينيس هودجكينز" وطلاب فصول العادات السبع بجامعة "يوتا هالي ستيت". وأخص بالشكر، "بين هيكس" و"أماندا بليدجر" و"صوفيا أياكايو" و"مارتن بالمر" و"راشيل تيرنر" و"براندون بيكهام" و"دى آن ستوك" و"ميشيل تشابل" و"كيمبرلى شولتز" و"كورتيس ووكر" و"جاسون أورموند".

وأوجه بالشكر إلى "كريستين بلدورث" و"باربارا روبي" الموقرة، والمراهقين الأعضاء في إحدى الجمعيات الخيرية في "وينتشيستر" بفيرجينيا لقيامهم بمجموعة بحث عشوائية حول موضوع حساس. وأخص بشكرى، "لندس شريمب" و"فرانكي ويلتون" و"أرين جاردنز" و"دنيال برون" و"جلين جارسون" و"تيلور هوفمان" و"هيشر جورنلاندر" و"تيلور هودجيز" و"ويلى بى هوس" و"إمبربريل" و"نيك آدمز".

عظيم الشكر لطلاب مدرسة "يوتا هالي" الثانوية الذين أخذوا يترددون على منزلى في صباح أيام السبت لمدة عامين للمشاركة في المجموعات العشوائية، وأخص بشكرى "دان اندرسون" و"كاميرون بيتش" و"نيكولاس بلوسيل" و"تشارلز بوهر" و"جاريث بروج" و"ماكينلي كوهي" و"تابلر ديفيز" و"إليس فلتشر" و"جوى جانيل" و"هانك هيلستيد" و"سيلست هانتسمان" و"أرون جاينز" و"ألين جانيز" و"جاستين كارولي" و"جانا ميلز" و"شانون ميلز" و"كريس مون" و"كودي ناكاراتو" و"شانون نوردين" و"تشيلسى أولسين" و"ميثا أوزوالد" و"كاميرون روبنسون" و"ناتالى روبنسون" و"جيسىكا ساجيرز" و"كيلى ويسلى".

وشكرى العميق للفرع الدولية لمؤسسة "فرانكلين كوهي" الذين ساهموا في هذا الكتاب. وأتقدم بشكرى إلى "هيكى - جان مالتنز" ومديرية الصحة بفلوريدا (greatawait.com) للمعلومات القيمة التي قدموها لى.

كما أقدم شكرى لهؤلاء الذين قدموا آراءهم ومساعدتهم في التحرير والقصص وغير ذلك بمن فيهم "كريج هوكس" و"لويسون لاسالا" من أيرلندا و"دوج هارت" و"سانبايار بيجين" وزملائه في الفصل من منغوليا و"باربرا ميرهد" و"هيزر سيفروهيتش"، وأمي (كيف حالك!)، وأختي كاترين. شكرى إلى العدد الكبير من المراهقين الذين شاركوا بالنصح والقصص والمقابلات الشخصية.



## قسم الاستشارات

### التعليم

- إن كنت تحاول البحث عن منحة دراسية رائعة للدراسة بالجامعة، عليك بموقع [www.scholarship.com](http://www.scholarship.com) أو اقرأ كتاب "بين كابلاند" المنشور بعنوان *How to Go College Almost for Free*
- هل أنت قلق بشأن امتحان "إيه سي تي" أو "إس إيه تي"؟ عليك بموقع [www.saab.org](http://www.saab.org) أو ابحث على الإنترنت عن (اختبارات "إيه سي سي تي" أو "إس إيه سي تي" المجانية) للحصول على امتحانات للتدرب عليها ونصائح الاستعداد وكم ضخم من الأفكار الأخرى.
- إن كنت تبحث عن نصائح مفيدة للاستذكار عليك بموقع [www.homeworktips.about.com](http://www.homeworktips.about.com) أو [www.academictips.org](http://www.academictips.org)
- هل تريد معرفة نمطك التعليمي؟ زر موقع <http://homeworktips.about.com/od/homeworkhelp/a/lstyleqz.htm> [www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilswb.html](http://www.engr.ncsu.edu/learningstyles/ilswb.html)
- وإن كنت تمتاز بتحديد تخصصك الدراسي، عليك بموقع [www.lifebound.com](http://www.lifebound.com) وكتاب كارول كارتر *Majoring in The Rest of your Life: Career Secrets for College Students*

### الأصدقاء

- إن كنت تبحث عن أمور ترفيهية تقوم بها مع الأصدقاء، عليك بموقع <http://www.kishealth.org/teen> أو زر موقع [www.bored.com](http://www.bored.com)
- إن كنت تبحث عن سبل للتعامل مع الأصدقاء الذين يعانون من مشكلات، عليك بموقع [www.health.org/govpubs/phd688](http://www.health.org/govpubs/phd688)
- إن كنت تلتقي بصعوبة في مقاومة ضغوط الأقران السلبية، عليك بموقع [www.abovetheinfluence.com](http://www.abovetheinfluence.com)
- لتقرأ كتابا عظيما حول قوة وتأثير الأصدقاء، اقرأ كتاب Holes لمؤلفه «لويس ساتشار»

### الوالدان

- إن كنت تتعرض للانتهاك على يد أحد الوالدين أو أي شخص آخر، اتصل بالخط الساخن الوطني لمكافحة انتهاك الأطفال ABUSE - 25 - 800 - 1 أو عليك بموقع [www.childhelpusa.com](http://www.childhelpusa.com)
- هل تريد مساعدة للتعامل مع أحد والديك المدمن للكحوليات أو المخدرات؟ عليك بموقع [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org) أو اتصل برقم 888-4al-anon
- هل تحتاج إلى بعض النصائح والعون حول كيفية التواصل مع والديك؟ زر موقع <http://teenadvice.about.com/cs/parentstalkto/ht/parentrelateht.htm>



## العلاقات العاطفية

- لا تعرف كيف تتخلص من علاقة سيئة؟  
اتصل بالرقم 9999 - 999 - 800 - 1 أو قم بزيارة موقع [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)
- هل تريد أن تعرف أكثر عن الأمراض التناسلية المعدية؟  
أذهب إلى موقع [www.cfoc.org](http://www.cfoc.org) أو [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)



## الإدمان

- إذا كنت مدمنًا للتبغ أو المخدرات أو الكحول أو تحتاج إلى المساعدة،  
اتصل بمركز علاج الأدمان على الرقم (4357) - 662-HELP- 800 - 1 أو زر  
موقع [www.health.org/govpub/rp884/](http://www.health.org/govpub/rp884/) أو اتصل برقم: 6666 - 524 - 1-888  
Alateen أو زر موقع [www.ala-anon.alateen.org](http://www.ala-anon.alateen.org) أو [www.freevibe.com/drug\\_facts](http://www.freevibe.com/drug_facts)  
أو [www.teens.drugabuse.gov/facts](http://www.teens.drugabuse.gov/facts)
- إذا كنت تريد معرفة كيفية الوقاية من إدمان الكحوليات والمخدرات،  
زر موقع [www.health.org](http://www.health.org)
- إن كنت مدمنًا للمواد الإباحية وتريد الفكاك منها،  
فعلبك بالموقع [www.porn-free.org](http://www.porn-free.org)



## قيمة الذات

- إن كنت لا تستطيع انتحال نفسك من المستنقع الفارق فيه  
عليك بزيارة موقع [www.copecaredeal.org](http://www.copecaredeal.org)  
أو احصل على المعلومات أيضًا من إدارة الخط المجاني 1-800-662-4357  
أو موقع [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)  
واستعرض قسم الموهوبين.
- للحصول على نصائح حول المشكلات الصحية الشائعة لدى المراهقين وللحفاظ على الصحة،  
عليك بموقع [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)
- إن كنت ترى أنك مصاب باضطراب تناول الطعام،  
عليك بموقع [www.edap.org](http://www.edap.org) أو موقع [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml)
- إن كنت مهتمًا بإنقاص وزنك على نحو صحي،  
عليك بموقع [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) أو موقع [www.familydoctor.org/children.xml](http://www.familydoctor.org/children.xml).
- هل تريد التطوع في عمل ما ولكن لا تعرف القنوات التي تبدأ بها،  
عليك بموقع [www.pointsoflight.com](http://www.pointsoflight.com)  
أو موقع [www.dosomething.org](http://www.dosomething.org)
- هل تريد مساعدة كي تظل بعيدًا عن القرارات المهلكة،  
عليك بموقع [www.sadd.org](http://www.sadd.org) أو موقع [www.abovetheinfluence.com](http://www.abovetheinfluence.com)  
للبحث عن اختبارات للنكاه بأنواعه ونمط الشخصية والقدرات والمهارات الطبيعية وشيء من  
الأمر المهمة التي تخصك، عليك بموقع [www.2h.com/index](http://www.2h.com/index)



## ثبت المراجع

### The 6 Big Ones

Hinckley, Gordon B. Standing For Something. New York: Crown, 2000.

Frost, Robert. The Road Not Taken. New York: Owl Books, 2002.

### 7 HABITS CRASH COURSE

Reavis, George H. "The Animal School." Public domain.

### Decision 1

U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics, [www.bls.gov](http://www.bls.gov). Public domain, 2005.

Kaplan, Ben. How to Go to College Almost for Free. New York: HarperCollins, 2001.

### Decision 2

"Popular" from the Broadway musical Wicked

Music and lyrics by Stephen Schwartz

Copyright © 2003 Stephen Schwartz

All rights reserved. Used by permission.

Wiseman, Rosalind. Queen Bees and Wannabes. New York: Three Rivers Press, 2003.

Keith, Kent M., The Silent Revolution: Dynamic Leadership in the Student Council. Cambridge, MA: Harvard Student Agencies.

Copyright © 1968

Kent M. Keith, renewed 2001.

### Decision 3

"Stay Together For The Kids," words and music by Tom DeLonge, Mark Hoppus and Travis Barker.

Copyright © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. and FUN WITH GOATS

All Rights Controlled and Administered by EMI APRIL MUSIC INC.

All Rights Reserved International Copyright Secured. Used by Permission.

### Decision 4

Anderson, Kristen. The Truth about Sex by High School Senior Girls. Copyright © 2001 Kristen Anderson.

Bearman, Peter S., James Moody, and Katherine Stovel. "Chains of Affection: The Structure of Adolescent Romantic and Sexual Networks." *American Journal of Sociology* 110(2004): 4491-.  
Copyright © 2004 by The University of Chicago. All Rights Reserved. Used by Permission.

Meeker, Meg, M.D. *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids*. Washington, D.C.: LifeLine Press, 2002.

Florida Department of Health. [www.greattowait.com](http://www.greattowait.com). Copyright © 2006. All Rights Reserved.

### Decision 5

Golding, William. *Lord of the Flies*. New York: Riverhead, 1999.  
Phil S. *The Perfect Brightness of Hope*. Copyright © 2002 Perfect Brightness LLC.

### Decision 6

Levenson, Sam. *In One Era & Out the Other*. New York: Simon & Schuster, 1981.

"See The Sun," words and music by DIDO ARMSTRONG  
Copyright © 2003 WARNER/CHAPPELL MUSIC LTD (PRS)  
All Rights Administered By WB MUSIC CORP.

All Rights Reserved. Used by Permission.

"Help Me Harlan." *Deseret Morning News*. Copyright © King Features Syndicate.

Herman, Stanley M., *Authentic Management*, Addison Wesley.  
Copyright © 1977.

### Stick To The Code

Tolkien, J. R. R. *The Return of the King*. Boston: Houghton Mifflin, 1999.

### Other

Below are a few books that heavily influenced the author:

Fox, Lara and Hillary Frankel. *Breaking the Code*. New York: New American Library, 2005.

Bytheway, John. *What I Wish I'd Known in High School*. Salt Lake City: Deseret Book, 1994.

Harris, Joshua. *I Kissed Dating Goodbye*. Oregon: Multnomah Publishers, Inc., 1997.

## الفهرس

- الامتناع عن ١٩٦، ٢٠٩، ٢١٢، ٢١٧،  
 الاتهام ٦، ٨٤، ١٠٢، ١٦٥، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧،  
 ٢١٩، ٣٠٦، ٣٠٧،  
 الطفل ٤٢، ٣٠٦،  
 المخدرات والكحول ١١٧، ١٦٤، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٣٢،  
 ٢٣٤، ٢٤٠، ٢٤٨، ٢٥١، ٢٥٤، ٢٥٥،  
 جنسى ٢٤٩، ٢٥٩، ٢٩٢، ٢٩٤، ٣٠٦،  
 التخلص من علاقة تنتهك ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧،  
 التهم الأكاديمي ٥٠،  
 الانجازات ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠١،  
 فيلم *A Christmas Story* ١٠١،  
 كتاب *Acre of Diamonds* ٢٩٦، ٢٩٧،  
 اختبارات ACT/SAT ٦٩، ٧٠، ٣٠٦،  
 التكيف ٢٤٨،  
 الإدمان ٤، ٦، ١٢، ١٦٢، ٢٢٤، ٢٤٩، ٢٥١، ٢٦٢،  
 ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠٧، ٣٢٠،  
 يؤثر على الجميع بشكل مختلف من مراهق لآخر ٢٣٥،  
 ٢٣٦،  
 القضاء على الإدمان ٢١، ٤٧، ١٠٢، ١٦٢، ٢٠٣، ٢٥٤،  
 ٢٥٦، ٢٥٥،  
 يدمر الأحلام ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٤٨،  
 تأثيره على الآخرين ٢٤٢، ٢٤٣،  
 الأسباب الرئيسية ٢٤٨، ٢٣٢، ٢٤٩،  
 قتل لا ٢٥، ٤٨، ٤٩، ١١٥، ١١٦، ١٧٢، ٢٤٨،  
 علامات ٢٣٥،  
 التحقق من الإدمان ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٧٧،  
 خالي من الإدمان ١٤، ٢٦١، ٢٦٢،  
 إدمان الشرب ٢٥٥،  
 لا يقرب الشرب ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣٦،  
 والدان مدمنان للشرب ٤٢، ١٦٤،  
 وودي ألان ٥٩،  
 الضحايا أيضا ٩٨، ٩٩،  
 ألتشولر ميشيل ٥١،  
 اجتناب الطعام المرضى ٢٩٢،  
 مسلك السلف ٢٩٨،  
 المضادة للمخدرات ٢٥٠،  
 خطوات ميسرة ٨٧، ١٢٣، ١٦٨، ٢٢٢، ٢٦٣، ٣٠١،  
 النميمة ١٠٠، ١٠١، ١٢٣،  
 عادات ذميمة ٣١، ٤٢، ١١٧،  
 بول لوسيل ٥٥،
- باربي ٢٦٢، ٢٧٢،  
 الحرية الأساسية ٢٢٦،  
 الجمال ١٢، ١٣، ٢٩، ٢٧، ١١٣، ٢٧١، ٢٧٣، ٢٧٩،  
 ٢٨٢، ٢٩٠، ٢٩١، ٣٠٥،  
 بيفرسون جورجيا ٢٧٢،  
 بيتروفين لادفيج فان ٥٥،  
 بنات بيتا ٩٨، ٩٩،  
 الاسراف في الطعام ٢٩٢،  
 نقاط غامضة ١٠٨، ١٠٩،  
 كتب ١٣، ١٤، ٥٢، ٥٩، ٦٢، ٨٦، ٧٧، ٧٨، ٨٨، ١٤٠،  
 ١٥٥، ٢٠١، ٢١٩، ٢٣٤، ٢٥٩، ٢٦٤، ٣٠٥، ٣٠٧،  
 كتلة العظام ٢٨٧،  
 غذاء المخ ٣٠٥،  
 تلف في المخ ٢٤٨،  
 العصف الذهني ١٥٨،  
 ممكن الامتناع، حقيقة الاسترويدات ٢٤٢،  
 الانقصال ١٧٥، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦،  
 ١٨٨،  
 بناء العضلات ٢٨٦،  
 الاستعداد للوظيفة ٧٢،  
 اجتناب الطعام المرضى ٥٠، ٢٢٧، ٢٩٢،  
 المتتمرون ٨٦، ٩٣، ٩٥، ١٠١، ١٢١،  
 بايذاواي جون ٢١، ١٠٨،  
 السعرات الحرارية ٢٣٦، ٢٨٦،  
 كاموس ألبرت ٩١،  
 ضحايا السرطان ١١٨، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٦،  
 ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٨١، ٢٨٢،  
 الوظيفة ٥، ٣٦، ٤١، ٥٣، ٦٥، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤،  
 ٧٧، ٨٦، ٢٢٩،  
 انتقاء الوظيفة ٧٣، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٢، ٨٣، ٨٤،  
 كارسون ريتشارد ١٠٠،  
 كارتر كارول ٣٠٦،  
 ممارسة الحب عرضيا ٢٠٣، ٢٥٤،  
 المشاجرات ١٠،  
 مركز حياتك، ما الذي يقع في مركز حياتك ٩٥٩، ٩٦،  
 تفسير حياة شخص آخر ١٨٣،  
 الشخصية ١٣، ٦٥، ٩٥، ١٠١، ١٧٩، ١٥٤، ١٧٧، ٢٠٠،  
 ٢٦٧، ٢٧٤، ٢٧٧، ٢٨١، ٢٨٢، ٣٠٠،  
 الايمان ١٢٣، ١٦٦، ١٩١، ٢١٤، ٢٥٠، ٢٥٣، ٢٧٦،  
 ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٣٠١،

- التساير ١١، ٩٥، ١٣٠، ١٤٥، ٢٦١، ٢٩٣، ٢٩٦،  
 عارضات مجلة كوزموبوليتان ١٢  
 الشجاعة ٨٤، ٩٠، ٩٥، ١٠٠، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١٢١،  
 ١٧٢، ١٨٦، ١٩٨، ٢١٨، ٢٢٧، ٢٣٨، ٢٧٤، ٢٧٥،  
 ٢٨١، ٢٨٣، ٢٩٥  
 أقلام كوفي الكلاسيكية ٣١، ٣٢٤  
 أبو جلمبو ١٠٢  
 كراك (الكوكابين) ٢٤٥  
 الاختلافات الثقافية ٥٣  
 عبر شبكة الانترنت ٥٣  
 علاقات ٢٥٨  
 محطمو العادة ٤٢  
 المواعدة ٣، ٤، ٥، ٦، ٩، ١١، ١٤، ٢٦، ١٠٧، ١٣٢،  
 ١٦٧، ٢٢٢، ٣٠٢، ٣٠٦  
 الايذاء في المواعيد ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧  
 سن من تواعد ١٨٨  
 حدود المواعدة ١٩١، ١٩٢  
 انتقاء من تواعد ١٧٧  
 مجموعات المواعدة ١٩٠  
 إرشادات في المواعيد ١٨٧ - ١٩٣  
 أفكار للمواعيد ١٩٤  
 المواعدة الذكية/ دون تفكير ١٧٣، ١٧٦، ١٨٧، ١٩١،  
 ١٩٣، ١٩٤، ٢٢١  
 أخطاء المواعدة ١٨٠  
 خطط للمواعدة ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤  
 أسئلة حول المواعدة ١٧٤  
 استبيان المواعدة/ ممارسة الحب ١٧٢  
 مضائق المواعدة ١٧٩  
 قائمة الامنيات في المواعدة ١٧٨  
 وظائف دون مستقبل ٧٨  
 قرارات حياتية ٢٨٨، ٢٨٩  
 قرارات للنجاح ٣، ٤، ٨، ١٤، ٣٥، ٣٦، ٣٠٣  
 المواد المدمنة ١٢، ١٤، ٢٢٤ - ٢٢٤، ٢٦٤ - ٣٠٤  
 المواعدة وممارسة الحب ١١، ١٤، ٢٦، ٣٦، ١٧٠ -  
 ٢٢١، ٣٠٤، ٣٠٧  
 الأصدقاء ٩٠، ١٢٤، ٣٠٤، ٣٠٦  
 الوالدان ١٠، ١٣، ١٢٦ - ١٦٨، ٣٠٤  
 المدرسة ١ - ٨٨، ٩٣، ٩٥، ٩٧، ١٠١، ١٠٣ - ١٠٧،  
 ١١١، ١١٣ - ١٢٠، ١٢٣، ١٣٣، ١٣٩، ١٤١ - ١٤٦،  
 ١٤٩، ١٥١، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٦، ١٦٧،  
 ١٧٥، ١٧٦، ١٧٨، ١٨٠، ١٨١، ١٨٣، ١٨٥، ١٨٨،  
 ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٤، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ٢٠٠
- الأمانة ٢٧٧، ٢٧٨، ٣٠١  
 خدمة ١٧، ٢٩، ٤٠، ٦٦، ٦٩، ٨٤، ١٧٩، ٢٥٠، ٢٥١،  
 ٢٧٦، ٢٧٩، ٢٩٩، ٣٠١، ٣٠٧  
 الرومانسية الرخيصة ٣٢٤  
 التبغ ٢٣٧  
 انتهاك الأطفال ٤٢، ٣٠٦  
 مربع الشخصية والكفاءة ٢٧٥  
 مزرعة ٧٧  
 خيارات ١، ٢، ٨، ١١٨، ١٣٧، ١٤٢، ١٤٤، ١٦٣، ١٧١،  
 ١٩٠، ١٩٩، ٢٠٥، ٢١٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٣٢، ٢٣٣،  
 ٢٤٩، ٢٥٥، ٢٨٠، ٢٨٨، ٢٨٩، ٣٠٤  
 أجانا كريستي ٥٥  
 ويتستون تشير تشيل ٥٥  
 سيجز (التبغ) ٢٣٧  
 دائرة السيطرة ٥٢، ١٣٧  
 مخدرات النادي ٢٤١، ٢٤٢  
 الكوكابين ١٢، ٢٣٩، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٦، ٢٦٠،  
 كلية ٢، ٨، ٩، ٢٣، ٣٠، ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٣٩، ٤١، ٤٢،  
 ٥٠، ٥٨، ٥٩، ٦١، ٦٦، ٦٨ - ٧٤ - ٧٦ - ٧٩ - ٨٧،  
 ١١٠، ١١٧، ١١٨، ١٢٠، ١٢٧، ١٣٢، ١٤٥، ١٥٧، ١٦٤،  
 ١٦٦، ١٧٨، ١٨٢، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢١٢، ٢١٥، ٢١٨،  
 ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٥، ٢٩٩، ٣٠٦  
 الالتحاق بالكلية ٦٩  
 أرباح الخريج الجامعي ٦٦  
 فجوة التواصل ١٤٧  
 انتقاء الكلية ٦٨، ٦٩  
 مهارات التواصل ٢٦، ٢٧، ٦٩  
 التمهيد ٢١٠  
 الكفاءة ١٣، ٢٦٧، ٢٦٩، ٢٧٤ - ٢٧٤، ٢٨٢، ٢٨٦،  
 ٢٨٩، ٣٠٠  
 المواهب والمهارات ٢٨٢  
 الانجازات ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٨٤، ٢٨٨، ٣٠١  
 الصحة البدنية ٢٨٥، ٢٨٧  
 منافسة ١، ٢٦، ٤٤، ٩٣، ٩٥، ١٠٢، ١٠٣، ١٥١،  
 الثقة ١٢، ١٣، ١٤، ٥٣، ٦٢، ٩٩، ١٠٤، ١٧٩، ٢١١،  
 ٢٥٢، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٨  
 منطقة الراحة ٥٣، ١٠٦، ٢٦٨، ٢٨٢، ٢٨٣  
 الاكراه ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠  
 الضمير ٧٣، ٧٤، ٨٤، ١١٤، ١٨٤، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٣٠،  
 ٢٥٥، ٢٥٨، ٢٧٠، ٣٠٣  
 التبعات ٤، ٨، ٤٤، ١٧١، ٢٠٠، ٢٣٣  
 راسيل كونويل ٢٩٦

- التأثير النفسي لممارسة الحب ٢١١ ، ٢٢٠ ، ٢١٨ ، ٢١٧ ، ٢١٣ ، ٢١٠ ، ٢٠٨ ، ٢٠٥ ، ٢٠٤ ،  
 إندورفينات ٢٨٧ ٢٥١ ، ٢٥٠ ، ٢٤٩ ، ٢٤٦ ، ٢٤٢ ، ٢٤١ ، ٢٣٦ ، ٢٣٤ ، ٢٣٢  
 البيضة ٣٠٣ ، ٢٨٨ ، ٢٨٣ ، ٢٨٠ ، ٢٧٨ ، ٢٧٠ ، ٢٥٩ ، ٢٥٨ ، ٢٥٣ ،  
 الذكاء الانفعالي ٥٦ ٣٠٥ ، ٢٩٩ ، ٢٩٥ ، ٢٩٣  
 يوب إتنجر ١٧١ ٣٠٧ ، ٣٠٤ ، ٣٠٢ - ٢٦٦ ، ١٤ ،  
 النشاط ٢٩٩ ١٥٨ ، ٦٦ ، ٣٨ ، ٢٩ ،  
 تكليف بدرجات إضافية ٨٨ ٢٤٠ ، ٢١٢ ، ٢١١ ، ٢٠٩ ، ٢٠٢ ، ٤٦ ، ١٣ ،  
 الأنشطة خارج المناهج ٦٩ ٣٠٥ ، ٣٠٣ ، ٢٩٥ ، ٢٩٤ ، ٢٩٢ ، ٢٨٩ ، ٢٤٧ ، ٢٤٥ ، ٢٤٢  
 التدريبات الرياضية ٢٩٧ ٢٩٥ ، ٢٩٤  
 استكشف كافة التخصصات ٧٥ ، ٧٦ ٢٩٥ ، ٢٩٤  
 خرافات ٩٩ ٢٩٥ ، ٢٩٤  
 تاريخ الأسرة ٣٠٨ إميلي ديكنسون ١١١ ، ٢٨٠  
 الإيمان ١٢٣ ، ١٦٦ ، ١٩١ ، ٢١٤ ، ٢٥٠ ، ٢٥٣ ، ٢٧٦ ، طالب معاق ٥٧  
 ٢٧٧ ، ٢٨٠ ، ٢٨١ ، ٢٨٢ ، ٣٠١ ، الطلاق ١١ ، ١٤٤ ، ١٤٥ ،  
 أخطاء ٩٩ نظرية التآني ٢١٩  
 الأصدقاء المتقلبون ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥ تناول الشراب ٨ ، ٤٢  
 اكتشاف إمكاناتك ٩ ، ٣٦ ، ٧٢ - ٧٤ ، ٧٤ ، ٨٥ إدمان المخدرات ٤٢ ، ٢٥٤ ، ٢٥٦ ، ٢٥٧ ، ٢٥٨ ، ٢٦٠  
 ، خرائط اكتشاف الإمكانات ٨١ - ٨٣ ، ١١٥ ، ١١٤ ، ١١٢ ، ٧٤ ، ١٢ ، ٨ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ١  
 طلاب نظام تبادل الطلاب ٥٤ ، ١٦٨ ، ١٦٦ - ١٦٣ ، ١٤٢ ، ١٣٠ ، ١٢٠ ، ١١٩ ، ١١٧ ،  
 الصفح ١٠٠ ، ١٦٤ ، ١٧٧ - ٢٢٤ - ٢٢٧ ، ٢٣٠ - ٢٣٨ ، ٢٣٥ - ٢٤٦ ، ٢٤٢ -  
 قرارات مصيرية ٣٦ ، ٩١ ، ١٢٨ ، ٣٠٣ ، ٣٠٧ ، ٣٠٥ ، ٣٠٤ ، ٢٨٧ ، ٢٨٠ ، ٢٧٩ ، ٢٦٣ ، ٢٦١ ، ٢٥٦  
 فيكتور فرانكل ٢٢٦ الكوكايين ١٢ ، ٢٣٩ ، ٢٤٥ ، ٢٤٦ ، ٢٤٩ ، ٢٥٦ ، ٢٦٠  
 بنيامين فرانكلين ٤٧ مخدرات النادي ٢٤١ ، ٢٤٢  
 حرية الإرادة / حرية الاختيار ٨ المستشققا ٢٤٤ ، ٢٤٥  
 الحرية ٨ ميتا أمفيتامينات ٢٤٦ ، ٢٤٧ ، ٢٤٨  
 استبيان الأصدقاء ٩٦ العقاقير التي تستخدم كمخدرات ١٢ ، ٢٢٥ ، ٢٤٣ ،  
 الأصدقاء " ١٠٦ " ٢٣٩ ، ٢٤٠  
 الاصدقاء في مركز حياته ٩٢ الاسترويدات ١٢ ، ٢٤٢ ، ٢٤٣ ، ٢٤٤  
 الصداقة ٤ ، ١٠ ، ٢٦ ، ٩٠ ، ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٩ ، ١٠٨ ، ١١٠ ، ، ١٢٤ ، ١٢٢ ، ٢٢١ ، ٢١٤ ، ١٨١ ، ١٧٧ ،  
 الشاعر روبرت فروست ١٤ داست (الكوكايين) ٢٤٥  
 الإعتراف أربع مرات ٢٧٧ ، ٢٧٨ ، نابليون ديناميت ٣٥ ، ٨٦  
 آر. باكمينستر فولر ٢٩٩ الأسر عديمة الجدوى ٤٢ ، ١٦٤ ،  
 فتيات جاما ٩٨ ، ٩٩ د. لورا ٢٧٧  
 العصابات ١٠ ، ١١٨ ، ١١٩ ، ١٢٠ اضطرابات تناول الطعام ٢٩٢  
 المخدرات التي تقري بالمزيد ٢٣٤ تناول الأظعمة الصحية ٢٨٥ ، ٢٨٦ ، ٢٨٧  
 الجينات ٣٠٣ التعليم ٤ ، ٦ ، ٩ ، ١٣ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٧ ، ٥٩ ، ٦٥ ،  
 جي أي جو ٢٧٢ ٢١٩ ، ٢١٧ ، ٧٦ ، ٧٧ ، ٧٩ ، ٨٥ ، ٨٦ ، ١٠٨ ، ١١١٩ ، ٢١٧ ،  
 استنشاق المواد اللاصقة ١٢ ٣٠٤ ، ٢٨٩ ، ٢٣٢ ، ٢١٩ ،  
 أهداف ٢٢ ، ١١٥ ، ١١٦ ، ١١٧ ، ألبرت أينشتين ٥٥ ، ٥٦ ، ٢٨١ ،  
 رومر جودين ٣٠ الجوابو ٢٨٩  
 ويليام جولدينج ٢٥٩ جورج إليوت ١٠١  
 انفعالي ٢٩ ، ٣٠ ، ٤٦ ، ٥٦ ، ٩٦ ، ١٧٢ ، ٢٠٩ ، ٢١٥ ،  
 ٢١٨ ، ٢٤٦ ، ٢٨٩ ، ٢٩٤

- معلومات عن الامتحانات على جوجل ٧٠  
الأعمال الطبية ١٣٣، ١٣٤  
درجات مرتفع ( كيف تحصل على ) ٩، ٢١، ٣١، ٣٦،  
٥٩، ٦١، ٦٤، ٦٩، ١٣٠، ١٥٥، ٢٠٤  
كن ودودا مع معلميك ٦٠  
حق بنفسك ٥٩  
كن قويا في منطقة الخطر ٦١  
أدي التكاليف الإضافية ٦٠  
استجمع مواردك ٦١  
عادات مذاكرة طيبة ٦٢  
واظب على الفصل الدراسي ٥٩ - ٦٠  
أسرار ٥٩ - ٦٢، ٦٤  
التميمة ١٠٠، ١٠١، ١٠٢، ٢٩٣  
عارضات جيه كيو٢  
أندريه ماروكوين جراماجو ٧٦  
المنح ٧١، ٧٤  
كرة السلة ذات العلامات ٧٦  
كرة القدم ذات العلامات ٧٦  
هارد ستاف (الكحوليات) ٢٣٥  
، هارفارد ١٦٤  
يكره ٢، ٢٧، ٤٣، ٥٧، ٥٨، ٦٣، ٧٤، ٧٨، ٩٧، ١٠٩،  
١٣٦، ١٦٠، ١٦١، ١٦٤، ٢١٨، ٢٤٦، ٢٧٣، ٢٨٥،  
٢٩٣، ٣٠٥  
الأزمات القلبية ٢٤٨  
مساعدة الآخرين ١٣٦  
داء القوياء ٢٠٣  
الطريق القويم ٣٦، ٣٧، ٨٦، ٩١، ٩٢، ١٢١، ١٢٨،  
١٢٩، ١٦٧، ١٧١، ١٧٣، ٢٢٦، ٢٢٨، ٢٦٢، ٢٦٧، ٢٦٧،  
٢٦٩، ٣٠٠، ٣٠٤، ٣٠٥  
الأمانة ٩٧، ١٣٢، ٢٢٧  
الهيروين ٢٣٣، ٢٤٠، ٢٤٨  
جوردون بي. هينكلي ٤  
مرض الإيدز ١٦٤/AIDS/فيروس مرض الإيدز HIV  
٢٠٤، ٢٠٧، ٢١٦، ٢٣٣، ٢٤٦  
هولز ٢٠٨  
القرص المنزلي ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٤٣، ٤٤، ٤٧، ٥٧، ٥٩،  
٦١، ٦٣، ٦٤، ٨٧، ٨٨، ١٣٣، ١٥٥، ١٥٦ - ١٥٨، ٢٢٠،  
٢٢٤، ٢٥٨، ٢٩٤، ٢٩٥  
هوتش (الكحوليات) ٢٣٥  
هاف (المستنشقات) ٢٤٤  
مرض الإيدز (HIV) فيروس الورم الحليمي البشري  
٢٠٣
- ٥٥ I Love Lucy مسلسل  
الدخل حسب التعليم ٦٦  
شمول ١١٠، ١١١  
المستنشقات ٢٤٤، ٢٤٥  
عادات سيئة موروثه ٤٢  
الأمن الداخلي ١٣، ٧٩، ٩٦، ٩٧  
الذكاء ٥٥، ٥٦  
، الحدس ٥٦، ٨٤، ٢١٧، ٢٥٥  
معدل الذكاء ٥٥، ٥٦، ٥٩، ٣٠٧  
الأمان الوظيفي ٨٦  
أيشا جونسون ٢٣  
جيمس إيرل جونز ٢١٣  
مايكل جوردون ١١٢  
جوس (الكحوليات) ٢٣٥  
الاحتفاظ بالأصدقاء ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧  
بين كابلان ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٣٠٦  
قرارات رئيسية ١، ٤، ٣٦، ٣٠٤  
الحنو/القسوة ١١١ - ١١٤  
الناضج متأخرا ٦٩  
إعاقه تعلم ٥٦، ٥٧  
اضطراب فرط النشاط المصرف للتركيز ٥٦  
اضطراب انصراف الانتباه ٥٦  
عسر التعلم ٥٦، ٥٨، ٥٩  
عدم القدرة على التركيز ٥٦  
المكونات المميته هي المخدرات ٢٤٨  
خطابات التوصية ٦٩  
ساعد الآخرين ١١٢  
محبوب ١٠٨، ١٠٩  
الإنصات ٢٦، ٢٧، ١٥٤  
أبراهام لينكولن ١١٢  
خطوط ٢٤٥  
لوجان ٢٧  
وحيد ١٠٤  
فيلم *The Lord of the Flies* ٥٦  
خسارة - خسارة ١٥٢  
خسارة - مكسب ١٨٢  
كلمات حبر رائحة ١٧١  
الحب ٧، ١٠، ١٧، ٢٧، ٣١، ٣٩، ٤٨، ٥٣،  
٥٥، ٦١، ٦٦، ٧٣، ٧٤، ٧٦ - ٧٨، ٨١، ٨٤، ٨٨، ٩٣،  
٩٥، ١٠٦، ١٢٢، ١٢٨، ١٣٠ - ١٣٢، ١٣٦، ١٣٨،  
١٣٩، ١٤٣، ١٦٢ - ١٦٨، ١٧١، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٦،  
١٨٢ - ١٨٥، ١٨٧، ١٨٩، ١٩١، ١٩٢، ٢٠٨، ٢١٠،

- ١٦٨، ١٢٦، ١٢٣، ١١٩، ١١٣، ١١١١٢، ٩٨، ٩٥  
 انتهاك الوالدان ١٦٦، ١٦٥، ١٦٣  
 خطنان يرتكبهما المراهقون في حق الوالدين ١٦٠  
 استبيان الوالدين ١٢٩  
 parents، استمالة الوالدين ١٥٩  
 طلاق الوالدين ١٤٤، ١٤٥  
 الوالدان محرجان ١٣٩، ١٤٠  
 الشجار مع الوالدين ١٤٢، ١٤٣  
 تأثير الوالدين ١٦٦  
 معرفة الوالدين لأبنائهم المراهقين ١٤٩  
 حب الوالدين ١٦٤  
 الوالدان المبالغان في حماية أبنائهم ١٤١، ١٤٢  
 معرفة الأبناء المراهقين لأبنائهم ١٤٧، ١٤٨، ١٥٠،  
 ١٥٢، ١٦٠  
 وظيفة لغير المتفرغين ٤٩  
 تاشي باسانج ٢٨٣  
 عاصفة ٣٥، ٥٣، ٧٣، ٨٤، ١٦٢، ٢١٥، ٢٢١، ٢٢٢  
 تدبير نفقات الجامعة ٧٠  
 PCP عقاقير الهلوسة ٢٤٨  
 ضغوط الأقران ٨٠، ١٠٠، ٢٤، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٦،  
 ١١٣، ١١٦، ١١٩، ١٢١، ١٢٤، ٢٣٧، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٦٣،  
 ٢٦٨، ٢٧٦، ٢٨٠، ٣٠٦  
 الوقاية من ضغوط الأقران ١١٥  
 شاعر فارسي ٥٧  
 العنقاء ١٤٥، ١٤٦  
 مبددات الوقت الشخصية ٢٤، ٤٨  
 المظهر الخارجي ١٠٥، ٢٣٦  
 بابلو بيكاسو ٥٥  
 تدريبات الجباليتيز ٢٨٧  
 البييترا ١٠، ٣٥، ٧٢  
 مختلط ٥٠، ٥١  
 من فضلك/شكرا ١٣٥  
 موقف إيجابي ١٩، ٢٥، ٥٢، ٦٨، ٩٣، ٩٩، ١٣٧، ١٥٣  
 باتريشيا بولاكو ٥٥  
 بوبرز (المخدرات) ٢٢٧، ٢٤٤  
 المواد الإباحية ٢١٦، ٢٢٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٩  
 ٢٦٠، ٣٠٤  
 الشعبية ١٠، ٩٣، ٩٥-٩٨، ١٢٣، ١٩٧، ٢٧١، ٢٨٨،  
 ٢٨٩، ٢٩٩  
 هاري بوتر ١١٤، ٢٨٩  
 الفقر ٤٢  
 باودر (الكوكايين) ٢٤٥
- ٢١١-٢١٧، ٢٢٠-٢٢٢، ٢٢٩، ٢٣٢، ٢٤٥، ٢٥٠،  
 ٢٥٣، ٢٥٦، ٢٦٨، ٢٧٩، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٥، ٢٩١، ٢٩٧،  
 ٣٠٠، ٣٢٤  
 توم لافليس ٤٩  
 الوظائف هزيلة الراتب ٨٧  
 الطريق الخاطئ ٣٦، ٣٧، ٩١، ١٢٨، ١٢٩، ١٧١، ١٧٣،  
 ٢٢٦، ٢٢٨، ٢٦٧، ٢٦٩، ٣٠٤، ٣٠٠  
 LSD مخدرات ٢٤٩، ٢٤٨  
 مارتين لوثر ٢٨١  
 كتاب Majoring in the Rest of Your Life ٣٠٨  
 موضوع مهم ٣٠٦  
 جوناثان مالونادو ١٢٠  
 ماريجوانا ١٢، ١٦٢، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٥٥، ٢٦١  
 نيل ماكسويل ٢٩٢  
 فتيات نيمات ٩٣، ١٠٠  
 التوسط ٢٨٧  
 مير جوالد ٢٩٠  
 والتر ميشيل ٣٧  
 ميثامفيتامينات ٢٤٦-٢٤٨  
 تمهدات ٢٢، ٢٣، ٨٥، ١١٥، ١١٦  
 ميزانية شهرية ٤٠  
 الأم تريزا ١٢٢  
 الدافعية ٥١، ٥٢  
 ناتشوز ١٢، ٣٥، ٢٠٠  
 الخط الساخن القومي لمكافحة انتهاك الأطفال ٣٠٦  
 مبادرة الآباء القومية ٢١٣  
 دفعة طاقة طبيعية ٢٥٠، ٢٦٤، ٢٨٧  
 حاجة ٧٣  
 Newton متلازمة الارضا ١٣٩  
 اسحق ٥٥  
 راينهولد رينبور ١٠٩  
 إم- رتشارد نيكسون ٢٧٧  
 مجموعة الأرقام ١٥-١٦، ٣٢  
 مستحضرات من الأفليون ٢٤٠  
 بي. جيه. أورووك ٣٠٥  
 أسلوب التفكير ١٥، ١٦، ١٧، ٥٩، ٩٠، ٩٥، ١٠٥، ١٨٠  
 تغيير أسلوب التفكير ١٦، ١٥٠  
 Paradoxical Commandments قصيدة ١٢٢  
 الصبر ١٧، ٨٤، ١٥٨  
 الوالدان ٣، ٤، ٦، ٩، ١٠، ١٣، ٢٢، ٢٦، ٢٨، ٢٩،  
 ٤٠، ٤٢، ٤٤، ٥٢، ٥٥، ٥٩، ٦١، ٦٢، ٦٨، ٧١، ٩٣-



١٠٣ - ١٠٧، ١١١،  
 المدرسة (مستأنف) ١١١٣، ١٢٣، ١٣٣، ١٣٩،  
 ١٤١ - ١٤٦، ١٤٩، ١٥١، ١٥٥ - ١٥٥، ١٦٣، ١٦٤،  
 ١٦٦، ١٦٧، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٨، ١٨٠، ١٨١، ١٨٣، ١٨٥،  
 ١٨٩، ١٨٨، ١٩٠، ١٩٢، ١٩٤، ١٩٦ - ١٩٦، ١٩٨، ٢٠٠،  
 ٢٠٤ - ٢١٠، ٢١٣، ٢١٦ - ٢٢٠، ٢٢٦، ٢٣٢، ٢٣٤،  
 ٢٣٦، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٦، ٢٤٩ - ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٨،  
 ٢٥٩، ٢٧٠، ٢٧٨، ٢٨٠، ٢٨٢، ٢٨٤، ٢٨٨، ٢٩٣، ٢٩٥،  
 ٢٩٩، ٣٠٢، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٢٤،  
 استبيان المدرسة ٣٦  
 الانقطاع عن المدرسة ٩، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٨٧،  
 دخل حامل الثانوية ٣٧، ٧٩،  
 فيلم School of Rock ٢١  
 ضغوط المدرسة ٤٢، ٤٤، ٤٦، ٤٧،  
 برامج السفر بالمدرسة ٥٣  
 شكسبير ٢٧٧  
 تحدي عدم مشاهدة التلفاز ٨٧  
 انتقاء وظيفة ٧٢ - ٧٧  
 الثقة بالنفس ١٠٤  
 الدفاع عن النفس ١٠١، ١٠٢  
 تقدير الذات ٢٦٧  
 فقدان الثقة بالنفس ٤٣  
 أجزاء النفس ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥  
 تقدير الذات ١٣، ١٢١، ٢٦٦ - ٣٠٢، ٣٠٧،  
 الجمال/الخير ٢٧١، ٢٩٠، ٢٩١  
 الكفاءة ٢٨٢  
 التركيز على القوة الداخلية ٢٧٤  
 التأخير ٢٧٢  
 القوة البدنية ٢٨٥  
 مرأة الآخرين ٢٦٩، ٢٧١، ٢٧٤، ٢٨٨  
 مرأة الحقيقة (الموارد الداخلية) ٢٧١، ٢٧٤، ٢٧٤،  
 ٢٨٨، ٢٩٩  
 ماذا تتمنى أن تغير؟ ٢٩٠، ٢٩١  
 قوس تقدير الذات ٢٧٦، ٢٧٧  
 استبيان تقدي الذات ٢٦٨، ٢٦٩  
 مرأة الآخرين/مرأة الحقيقة ٢٦٩، ٢٧٤  
 موهبة الاكتشاف بالصدفة ٧٧، ٧٨  
 ممارسة الحب ٣، ٤، ٦، ١١، ١٤، ١٧، ٩٩، ١١٤، ١٦٣،  
 ١٦٧، ١٦٩، ١٧٠ - ٢٢٢، ٢٢٥، ٢٤٢، ٢٥٤، ٢٥٨،  
 ٢٧٢، ٣٠٤، ٣٠٧  
 الامتناع عن ٢٠٩، ٢١١  
 تعهد ٢١٠

قوة الاختيار ٢٢٦  
 معدل الذكاء البدني ٥٦  
 الحمل ٨، ١٤، ١٧٢، ١٩١، ١٩٨، ٢٠٦، ٢٠٩، ٢١١،  
 ٢١٣، ٢١٥، ٢١٩، ٢٨٩  
 الاستعداد لامتحانات SAT، ACT ٧٠  
 إدمان العقاقير الطبية ١٢، ٢٢٥، ٢٣٤، ٢٣٩، ٢٤٠  
 ميادئ ١٥، ١٧، ١٨، ٩٠، ٩٦، ١٧٤، ١٨١، ٢٥٥، ٢٨٥،  
 ٢٨٦،  
 أولويات ٢٥، ٤٩، ٥٠، ٦٧، ٨٨  
 إنجاز شخصي ٢٠  
 استباقي ١٩، ٢١ - ٢٢، ٤٢  
 التسوية ٢٤، ٤٩، ٥٠، ٥١  
 اضطرابات نفسية ٢٩٢  
 ملكات النحل (الفتيات أيضا) ٩٨، ٩٩  
 عادات غريبة ٩٩  
 التمييز على أساس عصري ٨٤  
 متفاعل ٢١  
 محاذير اختيار الأصدقاء ١٢٠  
 جورج اتش. ريفيس ٢٨  
 حساب بنك العلاقات ١٠٧  
 العلاقات ١٠، ١٣، ١٧، ٢٦، ٢٨، ٨٨، ١٢٨، ٣٠٤  
 خسارة. خسارة ٨٢  
 خسارة. مكسب ٨٢  
 مكسب. خسارة ٢٥، ١٥١، ١٨١  
 مكسب. مكسب ١٩، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٠١، ١٠٣، ١٥١،  
 ١٥٢، ١٥٦، ١٥٨، ١٨١  
 مراحل ٢١٤، ٢١٥  
 قواعد ٢١٥، ٢١٦  
 الانتظار ٢١٦، ٢١٨  
 التقرير المدرسي ١٣٦، ١٧١، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢٢١  
 السمعة ٢٥٣  
 الاحترام ٩٦  
 المسؤولية ٩٦  
 روهيزر (المخدرات) ٢٢٧  
 عادات تناول الشراب في روسيا ٢٥١، ٢٥٢  
 لويس ساشر ٣٠٦  
 بيانات المرتب ٣٨، ٣٩  
 عقدة المنقذ ١٨٣  
 قل لا ٤٩٩، ٢٥٢، ٢٥٣  
 منح دراسية ٥، ٦٧، ٦٩، ٧١، ٣٠٦  
 المدرسة ١ - ٤، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١٢، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٣،  
 ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٣، ٣٤، ٣٨، ٤٨، ٩١، ٩٣، ٩٥، ٩٧ - ١٠١

- د. ميكر ٢١١  
 خرافات ١٩٧ - ٢٠٢  
 في التفاز، في الأعلام ٢٠٩، ٢١٠،  
 الحمل ٢٠٧، ٢٠٨، ٢١٢، ٢١٣  
 أسئلة ١٩٦، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣  
 قواعد ٢١٥، ٢١٦  
 الممارسة الأمانة للحب ٢٠١  
 قل لا ٤٩، ٢٥٢، ٢٥٣  
 الانتظار ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢٢١  
 اشحن طاقاك ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥  
 استبيان شحن الطاقات ٤٥  
 بروك شيلدز ٢٢٥  
 المقارنة بين الأخوة ١٣٧، ١٣٨  
 سنا تور بول سايمون ٢٦  
 التغيير إلى الاتجاه السليم ٧  
 المهارات ٨٦، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤  
 المتكاسل ٢٥، ٤٨  
 النوم ٤٦، ١٧، ٨٧  
 سماك (المخدرات) ٢٢٧  
 مايكل سميث ١٠٦  
 سموكس (التبغ) ٢٣٧  
 التدخين ٨، ١٢، ٢٤٩  
 وقت الوجبة الخفيفة ٦٤  
 سنيز (الكوكابين) ٢٤٥  
 سنيف (المستنشقات) ٢٤٤  
 سنو (الكوكابين) ٢٤٥  
 سناف (التبغ) ٢٣٧  
 الصودا ٣٥، ٩٩، ١٥٠، ٢٠٠  
 حل المشكلات ١٥  
 أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة ٢٦  
 سبيد (ميثامفيتامينات) ٢٤٧  
 الهباء ٨٥، ٨٦  
 الروحانية ٢٨٠، ٢٨١  
 الذكاء الروحاني ٥٦  
 سانت أوجستين ٥٣  
 اختبار مقنن ٦٩، ٧٠  
 يتبع شيء في الحياة ٤  
 STD٣٧ حرم جامعة ستانفورد  
 الأمراض التي تنقل عن طريق ممارسة الحب ١٤، ٢٠٢،  
 ٢٠٧..  
 الضغوط ٩، ٢٤، ٣٦، ٤٣، ٤٤ - ٤٧، ٥٦، ١٤٥، ١٧٩  
 ٢٠٣، ٢٧٣، ٢٨٧، ٢٩٤
- السكتة الدماغية ٢٤٨  
 مغرور ٩٧  
 صديق المذاكرة ٩٥، ٩٦  
 الاسترويدات ١٢، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤  
 المذاكرة ٢٥، ٣٤، ٣٥، ٥٠، ٦٣، ٦٤  
 إجراءات المذاكرة ٦٤، ٦٥  
 حجرة المذاكرة ٤٦  
 مهارات المذاكرة ٦٥، ٦٧  
 وقت المذاكرة ٦٤  
 نمط المذاكرة ٣٠٦  
 وظائف الصيف ٧٦  
 نظام الدعم ١١٦ - ١١٨  
 نقطة التحول ٥  
 الكاتف ٢٨، ١٥٥، ١٥٨  
 خطة عمل الكاتف ١٥٦  
 الزهري ٢٠٤  
 الموهبة ٧٣، ٢٨٢  
 عصا الكلام ٢٦  
 المعلمون ٤٤  
 تحديات المراهقين ٣  
 مياردو الأعمال من المراهقين ٧٦، ٧٧، ٧٨  
 تجربة العشر سنوات ٦  
 "The Animal School" (تكساس شوشاين) (المستنشقات) ٢٨  
 قصة ٢٨  
 القواعد المتميزة ٣٠٣ - ٣٠٥  
 مجلة The Lord of the Rings ٧٦  
 فيلم ٣٠٥  
 المجهول ٢١، ٢٢  
 كتاب The Perfect Brightness of Hope ٢٥٥  
 الطريق القويم ٥ - ٦  
 العادات السبع ١٣، ١٥، ١٩، ٢٠ - ٣٢  
 حدد الأهداف ٢٢، ٢٣، ٢٣، ٨٥، ١١٥، ١١٦  
 أنصت ٢٦، ٢٧، ١٥٤  
 حدد أولوياتك ٢٨، ٤٩، ٥٠، ٦٧، ٨٨  
 اشحن قدراتك ٢٩، ٣٠، ٤٤، ٤٥  
 تعاون ٢٨، ١٥٥ - ١٥٨  
 تولى المسؤولية ١٩، ٢١، ٢٢، ٤٢  
 فكر في تحقيق المكسب لك وللآخرين ٢٥، ١٠٢، ١٠٣،  
 ١٥١، ١٥٢، ١٥٨، ١٨٠  
 هنرى دافيد توروس ٢٤٨  
 تقسيم الوقت ٢٣ - ٢٤، ٤٨ - ٥٠

- منظمات الوقت ٤٨ ، ٤٩ ، ٥١  
 مربعات تنظيم الوقت ٢٤ ، ٢٥  
 السفر عبر الزمن ٧  
 مبددات الوقت ٤٨  
 حقيقة التبغ ٢٣٧ ، ٢٣٨  
 التسامح ٩٩  
 ليو تولستوي ٢٧١  
 توت (الكوكابين) ٢٤٥  
 السفر ٥٣ ، ٥٤ ، ٨٧  
 حقيقة ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥  
 المركز الحقيقي لحياتك ١٨١  
 الصديق الصدوق ٥٨ ، ١٠٤  
 الحب الحقيقي ٢٢١  
 المصادقية ١٣٢  
 التلاز ٣٤ ، ٤٨  
 التضام ١٠٨ ، ١٣١ ، ١٥٢ ، ١٥٤ ، ١٥٧ ، ١٥٨  
 التنشئة ٣٠٣  
 ضحايا ٥٢  
 منظمات المتطوعين ٥٤  
 فيرنر براون ٥٥  
 المتملقات ( الضتيات بيتا ) ٩٨ ، ٩٩  
 جورج واشنطنون ٢٥٨  
 الوقت المبدد ٤٨  
 رفع الأثقال ٢٨٧  
 ميريام ويليامسون ٢٦٧ ، ٢٩٨  
 السيد. فايزيرج ٥٧  
 مكسب. خسارة ١٨١  
 مكسب. مكسب ٢٥ ، ١٠٢ ، ١٠٣ ، ١٥١ ، ١٥٢ ، ١٥٨ ،  
 ١٨١  
 أوبرا وينفري ٨٤  
 روزا ليند وايزمان ٩٨  
 المذاكرة بجد ٦٧  
 قصص الذئب ٢٦٠  
 المخدرات ٢٢٧  
 الموافق على كل شيء ٢٤  
 رياضة اليوجا ٢٨٧  
 لويس زاكاري ٣٠٨  
 المترنح ٤٦



## نبذة عن مؤسسة (فرانكلين كوفى)

شون كوفى هو كبير المسؤولين الفنيين بمؤسسة فرانكلين كوفى، ومهمتنا الأساسية هي بث الشعور بالعضمة في الاشخاص والمؤسسات في كل مكان في العالم ونحن نؤمن أن من نتائج شعور المؤسسات بالعضمة،

- تحقيق أرباح جيدة تتسم بالثبات
- خلق عملاء شديدي الولاء للمؤسسة
- زرع ثقافة الفوز بالمؤسسة
- تقديم مساهمات متميزة

من خلال التركيز المتوازن على فعالية الأفراد وتنمية المهارات القيادية وآليات العمل، فنحن نؤمن أن المؤسسات بمقدورها تحقيق تلك النتائج على نحو يمكن توقعه وقياسه.

وبمؤسسة فرانكلين كوفى، نقدم استشارات وتدريبات ووسائل الإنتاج الفعالة وخدمات التقييم إلى عملائنا في جميع أنحاء العالم وفي نطاق واسع من الصناعات، وفي كافة الأنحاء، فمن ضمن عملائنا ٩٠٪ من أهم ١٠٠ مؤسسة و٧٥٪ من أهم ٥٠٠ مؤسسة في العالم علاوة على الشركات الصغيرة ومتوسطة الحجم حول العالم، كما أن عملنا يمتد إلى العديد من المؤسسات الحكومية والتربوية وتحصل المؤسسات والأفراد على منتجاتنا وخدماتنا عن طريق الاستشارات والتدريب للعاملين بالمؤسسات في مواقع العمل؛ وكذلك فإننا ننظم ندوات عامه ونقدم كتيبات توضيحية ومواقع على شبكة الإنترنت.

ولمؤسسة فرانكلين كوفى مما يزيد على ٢٠٠٠ شريك يقدمون خدمات منتجات احترافية بـ ٢٨ لغة وفي ٣٩ فرعاً من فروع المعرفة وفي ٩٥ دولة على مستوى العالم.

لمعرفة المزيد حول منتجات وخدمات مؤسسة فرانكلين كوفى اتصل برقم 1-888-868-1776 أو على 1-801-817-1776 أو موقع [www.franklincovey.com](http://www.franklincovey.com) أو [www.7Habits4Teens.com](http://www.7Habits4Teens.com)

### الخدمات والمنتجات

- مسح QX لمساعدة القادة والمؤسسات في تقييم قدرتهم على التركيز في أولوياتهم وتنفيذها
- المبادئ الأربعة لخدمات استشارات التنفيذ
- برنامج العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية
- ورش عمل حول ترتيب الأولويات
- ورش عمل للأدوار الأربعة للقيادة
- الفطنة في العمل - ورشة عمل ما الذي ينبغي على المسؤول التنفيذي معرفته
- نظام تخطيط فرانكلين كوفى
- مهارات التخطيط، باستخدام برنامج *Plan Plus for outlook*
- برمجة التخطيط والتنفيذ
- ورش عمل التميز في الكتابة والتميز في العروض والتميز في الاجتماعات وهناك المزيد والمزيد

# اسموح لهؤسسة فرانكلين كوفى بأن تساعد مدرستك على تحقيق الالمهتياز

عندما يتطرق حديث الناس إلى المدارس الجيدة فإننا ننسى المواصفات التي يتكرر ذكرها، تعليم عالى الجودة ومعلمون أكفاء وقيادة إدارية فعالة. لكن كيف لمدرسة أن تنتقل من كونها مجرد مدرسة جيدة لتكون مدرسة ممتازة؟

من خلال عملنا المكثف مع آلاف المدارس والمقاطعات والجمعيات فقد توصلنا إلى كثير من التحديات التي يواجهها المعلمون مثل الإنجاز، وخلق ثقافة النجاح بين الطلاب، وتغيير اتجاهات التطلعات الاجتماعية، واشتراك الآباء والمجتمع في العملية التعليمية؛ بالإضافة إلى سلسلة كبيرة من البرامج لتحسين النتائج في كل تلك المجالات. إن مؤسسة فرانكلين كوفى تساعدكم ليس لجعل مدرستكم جيدة فحسب، بل ممتازة.

لم اسموح عن برامج أخرى أقوى من تلك التي تقدمها مؤسسة فرانكلين كوفى

— دكتور بدرو جارسيان ، متروبوليتان ناشفيل بأبليك سكول ديستريكت

## مبادئ مثبتة - عهليات مثبتة - نتائج مثبتة

عن طريق تبني منهج شامل في معالجة المشكلات من الداخل فقد أدت خدمات مؤسسة فرانكلين كوفى للتعليم إلى تحقيق نتائج مبهرة في المدارس بجميع أنحاء العالم، ومنها:

- زيادة الدرجات النهائية للطلاب بنسبة ٨١% على مدى أربع سنوات
  - زيادة عدد الطلاب على نحو ملحوظ الذين يحصلون على مجموع إضافي يؤهلهم للالتحاق بالجامعة
  - تحسين معدلات الحضور والتخرج
- ولك أن تتخيل ما تستطيع مؤسسة فرانكلين كوفى تقديمه لمدرستك

## السهاات الههيزة للمدرسة العظيمة

تعمل الخدمات التعليمية لمؤسسة فرانكلين كوفى على تحقيق خمس نتائج ممتازة ومنها،

- **أداء ثابت ومتهيز.** المدارس العظيمة تتحسن لديها درجات الامتحانات ومعدلات التحاق طلابها بالجامعة على الدوام
- **ثقافة النجاح.** لدى المدرسة مدراء يفضلون العمل بهذه المدرسة العظيمة عن سواها
- **مساهمات غير مسبوقه.** المدارس العظيمة التي يتخرج منها طلاب لديهم الاستعداد ليشكلوا فارقاً في المجتمع
- **ولاء العميل** المدارس العظيمة تزرع الولاء في نفوس الطلاب والآباء والمجتمع من حولها

تساعدكم مؤسسة فرانكلين كوفي على بناء أسس راسخة من التميز من خلال،

- طلاب فعالين
- معلمين ومدراء فعالين
- التركيز على تنفيذ أكثر أهداف المدرسة أهمية

## المدرسة العظيمة

### طلاب فعالون

- العادات السبع للمراقبين الأكثر فعالية
- أهم ستة قرارات يتخذها المراقبون

### معلمون / مدراء

- برنامج العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية
- العادات السبع للمدراء
- المبادئ الإدارية اللازمة للقادة

### التركيز / التنفيذ

- مسح «XQ» للمؤسسة
- الضوابط الأربعة للتنفيذ

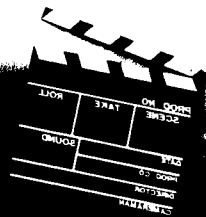
## ضع هدرستك على طريق النجاح

للحصول على مزيد من المعلومات حول البرنامج المدرج أعلاه أو لمعرفة كيف يمكن لخدمات مؤسسة فرانكلين كوفي التعليمية أن تساعد مدرستكم على تحقيق نتائج غير مسبوقه، اتصل بالخط المجاني 1-8000-272-6839 وللمتصلين خارج الولايات المتحدة من فضلك اتصل بالرقم التالي، 001-801-342-6664 أو زر موقع [www.franklincovey.com](http://www.franklincovey.com) أو موقع [www.7Habits4Teens.com](http://www.7Habits4Teens.com)



FranklinCovey.  
Education Services

## أفلام كوفى الكلاسيكية



أفلام كوفى الكلاسيكية، وهي أفلام أغلبها قديم شاهدتها عائلة كوفى مرات عدة، ويقتبسون منها كثيرا من العبارات في محادثاتهم اليومية. وأكثرها يتناول موضوعات اعتيادية. ولم ترشح جوائز بالضرورة. ولكن ليس هذا هو المهم؛ فهي أفلام لن تمل من تكرار مشاهدتها؛ إنها أفلام يجب أن تراها

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| Back to the Future (series)    | Nacho Libre                    |
| Beauty and the Beast (Disney)  | Napoleon Dynamite              |
| Ben Hur                        | Now You See Him, Now You Don't |
| A Christmas Story              | Overboard                      |
| Christmas Vacation             | Pirates of the Caribbean       |
| Dances with Wolves             | The Princess Bride             |
| Dirty Rotten Scoundrels        | Quigley Down Under             |
| Dead Poets Society             | Remember the Titans            |
| Ever After                     | Rocky (series)                 |
| First Knight                   | Seems Like Old Times           |
| Fletch                         | Shanghai Noon                  |
| Groundhog Day                  | Signs                          |
| Heaven Can Wait                | Spies Like Us                  |
| Home Alone                     | Star Wars (series)             |
| The Incredibles                | The Ten Commandments           |
| Indiana Jones (series)         | Three Amigos                   |
| The In-Laws (1979)             | They Call Me Trinity           |
| A Knight's Tale                | Tommy Boy                      |
| Life is Beautiful              | A Walk to Remember             |
| The Lion King                  | What About Bob?                |
| A Little Princess              | What's Up, Doc?                |
| The Lord of the Rings (series) |                                |
| The Man from Snowy River       |                                |
| Meet the Parents               |                                |
| My Fair Lady                   |                                |







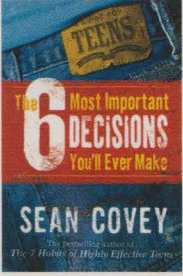




**شون كوفي** هو كبير نواب رئيس مجلس الإدارة للمبتكرات والمنتجات بمؤسسة فرانكلين كوفي. وهي مؤسسة ذات شهرة عالمية يكرس أعضاؤها مجهوداتهم لمساعدة الأفراد والمؤسسات الأخرى على الوصول للامتياز. وقد تخرج شون في جامعة بريجام يانج حاصلا على الاجازة في اللغة الانجليزية ثم حصل بعد ذلك على درجة الماجستير في ادارة الأعمال من كلية هارفارد لادارة الأعمال. كظهير ربعي لفريق جامعة بريجام يانج، وقاد فريقه للفوز في مباراتين نهائيتين وحصل على العديد من الجوائز. وهو صاحب كتب *Fourth Down and Life to Go* والكتاب الذي يبيع منه ما يزيد على ثلاثة ملايين نسخة في العالم كله وترجم الى أكثر من خمس عشرة لغة *The 7 Habits of Highly Effective Teens*. كما أنه خطيب محبوب يتناول قضايا الشباب والكبار.

ومن الأمور المحببة الى شون الذهاب للسينما وتناول الطعام المكسيكي والكتابة ونتاج الأفلام القصيرة واللعب مع أطفاله وقيادة دراجته النارية وقراءة فكاهايات *Far Side* وممارسة لعبة قذف كرات الألوان. ويلتزم بالحكمة القائلة، "لن يتوقف بك العمر عند سن واحدة. ولكنك يمكن أن تظل شابا للأبد". ويعيش هو وزوجته "ريببكا" وأطفالهما في جبال روكي.

" هذا الكتاب أفضل من كتاب "شون" الأول، وكان كتابه الأول رائعا، فما بالكم بهذا الكتاب! على كل مراهق في العالم أن يقرأ هذا الكتاب. وبالمناسبة فهو كتاب مسل". — "مات كليموتشر"، مراهق.



## اتخاذ القرارات السليمة في الأوقات العصيبة

إن التحديات التي يواجهها المراهقون اليوم لها أعتى من مثيلاتها في أي وقت مضى؛ الضغوط الأكاديمية والتواصل مع الوالدين والسيب الاعلامي الجارف ومشكلات العلاقات العاطفية والانتهاك والبلطجة والادمان، والاكنتاب وضغوط الأقران، وهذا قليل من كثير. وسواء شئت أم أبيت، فإن الخيارات التي ينتقيها المراهقون خلال مواجهتهم تلك التحديات قد تصنع أو تحطم مستقبلهم.

وفي هذا الكتاب، فإن "شون كوفي" — صاحب الكتاب الأكثر مبيعا على مستوى العالم *The 7 Habits of Highly Effective Teens* — يقدم للمراهقين النصيحة التي يحتاجونها ليحصلوا على المعلومات ويتخذوا قرارات حكيمة. وباستخدام قصص واقعية حدثت لمراهقين حول العالم، يوضح "شون" للمراهقين كيفية النجاح بالمدرسة وتكوين أصدقاء صالحين والتواصل مع الوالدين والتعامل بذكاء مع العلاقات العاطفية وتجنب أو التغلب على الإدمان والتحلّي بتقدير الذات والكثير والكثير. فهذا الكتاب المبتكر بكثرة رسومه الكرتونية والاقتراسات الملهمة والأسئلة الطريفة سيساعد المراهقين ليس على الحياة فحسب، وإنما على النجاح أيضا في سنوات مراهقتهم وما بعدها. وباستناد هذا الكتاب الى كتاب *The 7 Habits of Highly Effective Teens*، فإنه مرشد لا غنى عنه للمراهقين في كل مكان.

" هذا الكتاب سيعيد المراهقين لمواجهة الضغوط واتخاذ القرارات الصائبة التي تشكل مصيرهم في كل مكان على الفور". - بيتون مايننج، لاعب كرة قدم أمريكية، بضيق إنديانا بوليس، الحائز على لقب أعلى لاعب بالاتحاد الوطني لكرة القدم الأمريكية مرتين، ولقب رامي الكرات المحترف ست مرات. " رغم أن كلماتي سيكتنفها التحيز، بوسعي أن أقول دون تحفظ إن هذا الكتاب غير عادي! فأسلوبه ممتع وملهم. وهو كتاب على المراهقين قراءته، وكذلك من يتولون تربيتهم وتعليمهم وقيادتهم". "ستيفن آر. كوفي"، صاحب كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية؛ الكتاب الأكثر مبيعا. " عندما أقدم النصح للأمهات، أوصيهن بحث أبنائهن المراهقين على قراءة هذا الكتاب، إن أردن لهم مستقبلا أفضل!". - "كاندان لايتنر"، مؤسسة جمعية "أمهات ضد الكحوليات". " هذا الكتاب موضوع بشكل ممتاز فلكم أرغب أن يقرأ كل طلاب مقاطعتنا البالغ عددهم ٧٤,٠٠٠ طالب هذا الكتاب، بالإضافة إلى آياهم وكل المعلمين البالغ عددهم ٦,٠٠٠ معلم، وأنا أحاول إيجاد سبيل كي أجعل هذا الكتاب إلزاميا على كل المراهقين في ناشفيل". - "بيدرو جارسيا"، الحاصل على درجة الدكتوراه في التربية الإدارية التعليمية، ومشرف بمدارس "ميتروبوليتان ناشفيل" الحكومية. "يندر أن تجد كل هذا الكم من الإبداع والإلهام في كتاب واحد". - "لارى كينج".

