التنمية الذاتية للناشئين والشباب

فكر لنفسك

دليل الأطفال إلى حل معضلات الحياة، وبعض المشكلات الصعبة الأخرى

تأليف
سينثيا ماكجربجور

رسوم
سوزن نوربرج

ترجمة
حمدى محمد قناوى

Lobster Press™

سفير

جميع حقوق الطبع محفوظة لشركة سفير

رقم الإيداع : ١٤٦١٩ / ٢٠٠٧

الترقيم الدولى :I.S.B.N.977-361-517-0

إلى زوجى ..

وجميع أبنائى ..

مع حبى ..

المحتويات

مقدمة ٦

الجزء الأول :

المشكلات التى تحدث مع الأصدقاء ١١

الجزء الثانى :

مشكلات مع العائلة ٤٧

الجزء الثالث :

المشكلات التى تقع مع البالغين ٦٧

الجزء الرابع :

المشكلات اليومية ٧٧

الخاتمة :

الحصول على المساعدة فى بعض المشكلات الأخرى ٨٧

المساعدة (وأين يمكن الحصول عليها؟)

بعض الخطوط الساخنة ومواقع الإنترنت المفيدة ٩٣

المقـدمـة

"وماذا أفعل الآن؟"

كم مرة سألت نفسك "وماذا أفعل الآن" ؟ هل تكره الشعور المصاحب لذلك؟ إنَّ هذا الشعور يأتى عندما تواجه مشكلة ما ـ كلمة تعنى مشكلة ـ لا تجد لها حلاًّ فى الوقت الحالى. وهى مشكلة تطرح سؤالاً مهمًّا هو: "ما الذى يُفترض أن أفعله الآن؟".

إنَّ الحياة مليئة بالمشكلات، أليس كذلك؟ وهناك مشكلات صغيرة وأخرى كبيرة.

قد تعرف فى بعض الأحيان حل المشكلة، وقد لا تحب هذا الحل، إلا أنك على الأقل تعرف ما الذى يُفترض أن تفعله. فعلى سبيل المثال، عندما يطلب منك أحد الأصدقاء أن تساعده على الغش فى الاختبار، تعرف أنه يجب أن تقول له "لا"، إلا أن المشكلة هنا هى إيجاد الطريقة التى تقول بها. "لا" دون أن تبدو كصديق سيئ، وهذا ما يطلق عليه المشكلة.

إنَّ فكرة هذا الكتاب تقوم على كيفية مساعدتك على تعلم طريقة التعامل مع مشكلات الحياة. إلاَّ أنَّنِى لا يمكننى التفكير فى كل المشكلات التى قد تواجهها فى حياتك، لأنَّ حياة كل فرد مختلفة عن الآخر. لكن ما يمكننى القيام به هو تقديم بعض الأمثلة لبعض المشكلات الشائعة الَّتِى يواجهها الأطفال فى نفس عمرك مع تقديم بعض الاقتراحات حول كيفية حلها.

أتمنى بعد ذلك عندما تواجهك أى من المشكلات أن تتذكر بعضًا من أساليب حل المشكلات التى قدمتها لك كى تستفيد منها.

لذا إذا سيطر عليك شعور "وماذا أفعل الآن؟" فى أى وقت، توقف وفكر فى النقاط الأربع التالية:

١- تقبل المشكلة التى أمامك، فتجاهلك لها لن يذهبها من أمامك، واعلم أن توقفك عن التعامل معها سيجعلها بحق تسوء فى بعض الحالات.

٢- فكِّر فى الطرق الممكنة للتعامل معها ثم قرر أيًّا منها هو الطريق الصحيح.

٣- ثم تشجع وتصرف وفقًا للقرار الذى اتخذته لحل هذه المشكلة.

٤- وأخيرًا، استرح فالتعامل مع المشكلات ليس بالأمر السهل، ويجب أن تهنئ نفسك.

والآن ما هى المشكلات التى غالبًا ما يواجهها الأطفال؟

بعض تلك المشكلات يتعلق بالسلوكيات. ولا أقصد تلك السلوكيات مثل قول "من فضلك" أو استخدام المنديل بدلاً من طرف الكم لمسح الأنف. لكن ما أقصده هو إيجاد الطريقة المهذبة لتشكر شخصًا ما على شيء لا تحبه دون جرح مشاعره.

أمَّا البعض الآخر فيمكن أن نطلق عليه المشكلات الأخلاقية. وأعنى بذلك المواقف التى لا يجب أن تفعل خلالها أشياء تعتقد أو تعرف أنها خطأ، ويمكن أن تأخذ ما قلته عن صديقك الذى طلب منك أن تساعده على الغش فى الاختبار كمثال على هذا النوع من المشكلات.

فى بعض الأحيان لا تكون متأكدًا ما هو الشيء الصواب كى تفعله. إلا أنك فى بعض الأوقات الأخرى تكون متأكدًا بشدة مما يجب أن تفعله – أو ما لا يجب أن تفعله – ولكن من الصعب معرفة كيف تفعل ذلك (أو لا تفعله).

* تقع بعض المشكلات فى أشياء أخرى غير السلوكيات والأخلاقيات أو قد تكون مزيجًا من السلوكيات والأخلاقيات.

التعامل مع المشكلة

تقسيم المشكلة إلى أجزاء فى بعض الأحيان هو أفضل الطرق لحلها. اسأل نفسك:

- ما هى المشكلة؟
- لماذا هى مشكلة؟
- قد تفكر فى حل، وهذا شىء عظيم، ولكن ماذا إذا أدركت أنه ليس بحل جيد؟ إذا كان الوضع كذلك، فما المشكلة فى هذا الحل؟
- الآن بعد أن عرفت الخطأ الموجود فى هذا الحل، فهل هناك طريقة لتفادى المشكلة بحيث يكون الحل حلاً أفضل؟ قد تكون فى طريقك إلى إيجاد حل، وكل ما تحتاج إليه هو تحسين هذا الحل بعض الشىء!

لسوء الحظ أن مدرستك ليس بها منهج خاص بحل المشكلات. وهذا المنهج قد يكون أكثر إفادة من بعض المواد التى تدرسها هناك، أليس كذلك؟ ومن هنا فإن هذا الكتاب يساعدك على التعلم... ولن يكون هناك اختبار أو تصحيح لهذا الاختبار!

دعنا الآن ننظر عن قرب إلى بعض مشكلات الحياة الحقيقية ولنعرف ما هى الحلول الممكنة التى يمكن أن تحصل عليها.

* * *

الجزء الأول

المشكلات التى تحدث مع الأصدقاء

المشكلة ١

لم يذاكر صديقك استعداداً لاختبار مادة الرياضيات اليوم، وأنت تحصل دائمًا على أعلى الدرجات فى هذه المادة. يريد منك صديقك الآن أن تعطيه الإجابات ـ أثناء الاختبار ـ حتى لا يرسب فى الاختبار.

لماذا هذه مشكلة؟

لا تريد أن تكون غشاشًا، ولا تريد فى الوقت نفسه أن تكون صديقًا سيئًا، ولا تريد أن يغضب منك صديقك إذا رفضت مساعدته.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما هى مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تغششه بأية صورة من الصور، وبذلك تكون صديقًا جيداً، ولكن قد يضبطك المراقب وأنت تغششه، وحتى إذا لم يحدث ذلك، فلن تشعر بالرضا عن نفسك.

ويمكنك أن ترفض مساعدته، وأن تخبره أنه قد أخطأ لأنه لم يستذكر دروسه، ولكن كما تعرف فإنه لا يريد منك أن تلقنه محاضرة فى ذلك.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

يمكنك أن تخبر صديقك أنك لن تعطيه الإجابات لأنه إذا ضبطك المراقب فستتعرض لمشكلة. وأنت لا تريد له الرسوب فى الاختبار، كما أنه إذا ضبطك تعطيه الإجابات فسيجعلك ترسب أيضًا. كما عليك أن توضح له أن ذلك لن يكون من العدل أن تتعرض لمثل هذا، أليس كذلك؟ فأنت الآن لا تلقنه محاضرة؛ لأنك تحمى نفسك ويجب عليه أن يفهم ذلك على الأقل وبشكل أفضل.

ربما تستطيع عرض المساعدة عليه بأى شكل آخر. فقد تقومان بحل بعض مسائل مادة الرياضيات معًا قبل بداية اليوم الدراسى، أو تعرض عليه مساعدته فى الاستذكار للاختبار التالى إذا لم يكن يحب الاستذكار بمفرده.

وبعرضك عليه أن تقوما بشىء ما معًا فى وقت لاحق سيعرف أنك لا ترفض مساعدته تمامًا. فأنت تظهر له أنك صديق جيد، وإن كان هو صديقًا حقيقيًّا، وليس غير ذلك، فلن يغضب إذا اتبعت معه هذا الأسلوب.

المشكلة ؟

تلقيتِ دعوة لحضور حفل بمنزل صديقة لك، وعلمتِ أنه سيكون هناك جميع زميلاتك. تسألك والدتك ما إذا كان أحد والدى صديقتك سيحضر هذا الحفل أم لا، وعندما تسألين صديقتك عن ذلك تقول لك: نعم. على الرغم من ذلك لا تجدين أيًّا من الوالدين فى الحفل بل تركا بدلاً منهما الأخت الكبيرة لصديقتك، والتى تبلغ ١٦ عامًا للإشراف على الحفل، وانصرفا معًا لأمرٍ مهمٍّ خارج المنزل.

لماذا هذه مشكلة؟

تعرفين أن والدتك تعتقد بوجود أحد الوالدين لمراقبة الحفل، وأنها من المحتمل ما كانت لتوافق على ذهابك إلى هناك عندما يكون المسئول عن الحفل فتاة تبلغ من العمر ١٦ عاما فقط.

إذا كنتِ تفكرين فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك البقاء فى الحفل على أن تحرصى على عدم القيام بأى شىء قد لا

يرضى عنه والداك، وأن تخبرى أمك عند العودة إلى المنزل عن عدم وجود أى من والدى صديقتك على الإطلاق، وأنك على الرغم من ذلك كنت حريصة على عدم ارتكاب أى خطأ.

لكنك تعرفين أن أمك من المحتمل أنَّها لا تريد وجودك هناك بمفردك دون الإشراف الملائم من أحد الآباء.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

إن أفضل شىء تفعلينه هو الاستئذان فى استخدام الهاتف والاتصال بوالديك وأن تخبريهما بأمانة كاملة بالموقف كما هو بالفعل، ثم اسأليهما ما إذا كانا سيسمحان لك بالبقاء أم لا فى ظل هذه الظروف.

سيحترمك والداك بالقدر الكافى لأمانتك فى الاتصال بهما، وسيسمحان لك بالبقاء على الأقل لفترة من المساء. إذا لم يكن الأمر كذلك وأصرا على عودتك إلى المنزل على الفور، فقد حصلت على ثقتهما لاتصالك بهما وإخبارهما بالموقف.

المشكلة ٣

ذهبت إلى حفل عيد ميلاد أحد الأصدقاء، ووجدت أن بعض الأولاد قد أحضروا مشروبات كحولية ليشربوها سرًّا فى الطابق السفلى.

لماذا هذه مشكلة؟

يتسبب وجود الخمور فى الحفلة فى ثلاث مشاكلات. أولاً: الخمور غير مشروعة. ثانيًا: ينتابكم القلق شىء ما، فماذا لو خرج هؤلاء الأولاد عن السيطرة؟ أو ماذا لو طلبوا منكم أن تشاركوهم فى الشرب أيضًا، وأنتم لا تريدون ذلك. ثالثًا: سيعاقبك والداك بشدة إذا عرفا بوجودك فى حفل تُشْرَب فيه الخمور.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك البقاء فى الحفل وأن ترفض المشاركة فى الشرب. لكنك تعرف أن اعتراض والديك ليس فقط على المشاركة فى الشرب، ولكن فى وجودك فى مكان غير آمن أيضًا .

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

يجب عليك فى الحقيقة مغادرة الحفل، ولن يكون ذلك فقط لإرضاء والديك، فالأولاد والخمور لا يجتمعان، ولذا عليك المغادرة حفاظًا على سلامتك فقد تعم الفوضى، ولا يجب أن تكون فى وسط هذه الظروف.

المشكلة ٤

ذهبت إلى منزل أحد الأصدقاء، وعندما وصلت هناك وجدت أن الأخ الأكبر لصديقك ومعه أصدقاؤه يشاهدون فيلمًا إباحيًّا ويدعونك للانضمام إليهم. تعرف أن والديك يرفضان تمامًا أن تشاهد أى فيلم من هذا النوع؛ لأنه خطأ شديدٌ جدًّا.

لماذا هذه مشكلة؟

إذا قلت إنك لن تنضم للمشاهدة لأن والديك لن يحبا ذلك، فقد يقول الأخ الأكبر لصديقك وأصدقائه: إن شخصيتك ضعيفة، أو إنَّك ما زلت طفلاً صغيراً.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك مشاهدة الأفلام دون أن تخبر والديك، وبهذه الطريقة لن تتعرض للمضايقة من أحدٍ، وعلى أية حال ما هى مشكلة مشاهدة مجرد فيلمين فقط؟ ولكن ماذا يحدث إذا فعلت ذلك، واكتشف والداك هذا بأى شكل من

الأشكال. لن يثقا بك بصورة كبيرة بعد ذلك، بالإضافة إلى ذلك أنت تعرف أنه لا يجب أن تفعل هذا الخطأ. لقد علمك والداك أن تفرق بين الصواب والخطأ، وأنت تعرف أن مشاهدتك لفيلم لا يجب أن تشاهده شيء خاطئ بكل بساطة. ولا يوجد تفسير لذلك.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

يجب أن تدافع عمّا تعرف أنه صواب حتى لو تعرضت للإهانة، ولتقل للأولاد الآخرين: "معذرة، فأنا غير مسموح لى مشاهدة هذه الأنواع من الأفلام".

ولتفترض أن أحد الأولاد أراد أن يضايقك وقال على سبيل المثال: "هل دائمًا تطيع ما تأمرك به أمك!"

إذا فعل ذلك، فيمكنك أن تقول: "أنا لا أختبئ خلف كلام والدىّ، وذلك ما يجعلهما يثقان بى، ولقد اجتهدت كثيراً كى أحظى بهذه الثقة، ولذا لن أرتكب أى خطأ الآن". ولتفخر بأنك شخص محترم. لا يهمه ما يقوله أى أحد، فأنت تعرف أنك تفعل الصواب ولا يهم ما يقولونه، فالأولاد الآخرون يعرفون ذلك أيضًا!

المشكلة ٥

اكتشفت فجأة أنك قد خططت لمقابلة صديقين فى اليوم نفسه. فعندما دعاك "أيمن" لزيارته بعد انتهاء اليوم الدراسى يوم الثلاثاء ووافقت على ذلك، قد نسيت موعدك مع "أحمد" بعد ظهيرة اليوم نفسه. يا له من مأزق! فأنت لا ترغب فى إيذاء مشاعر أى فرد إلا أنه يبدو أنك ستضطر إلى إلغاء أحد الارتباطين.

لماذا هذه مشكلة؟

أنت ترغب فى رؤية الصديقين ولا ترغب فى جرح مشاعر "أحمد"، بأن تخبره بأنك ستقابل "أيمن"، ولا ترغب فى جرح مشاعر "أيمن"، وتخبره بأنك ستقابل "أحمد" فى منزله.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك إلغاء موعدك مع كل منهما، ثم تحدد موعداً مع كل منهما فى يوم آخر كل على حدة، لكن بهذا الشكل قد تؤذى مشاعر كل منهما ويضيع عليك

وقت ما بعد الظهيرة.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

إذا لم يضايق والدتك أن تقابل صديقين لك بعد ظهيرة يوم الثلاثاء، فيمكنك أن تخبر كلاً من "أحمد" و"أيمن" بأنك أخطأت وتواعدت مع كليهما فى اليوم نفسه وأنك تحب أن يأتى كلاهما إلى منزلك بدلاً من ذلك.

ولكن قد ترفض والدتك ذلك، أو من المحتمل أن كلاً من "أحمد" و"أيمن" لا يشعران بالارتياح معًا. فى هذه الحالة يجب أن تتذكر الصديق الذى تواعدت معه أولاً وتعتذر للصديق الثانى، وتخبره أنك أخطأت دون أن تدرى وترغب فى تغيير الموعد إلى وقت لاحق.

يرتكب الناس أخطاء بريئة، وهذا نوع منها. ولا يجب على أحد أن يغضب منك بسبب ذلك.

المشكلة ٦

اختار مدرس التربية الرياضية زميلك "سامى" المعروف بأنه من أقلِّ اللاعبين سرعة ومهارةً، فى فريق كرة "البيسبول" معك. ويبدو أنك لا تستطيع تحقيق الفوز عندما يكون "سامى" معك فى الفريق.

لماذا هذه مشكلة؟

أنت ترغب فى الفوز إلا أنك لا تستطيع تحقيق ذلك وهو معك فى الفريق، وأنت لا تحب أن تخسر دائمًا.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تشتكى للمدرس أنه ليس من العدل أن يكون "سامى" دائمًا معك فى الفريق. لكن إذا سمعك "سامى" وأنت تشتكى، فستجرح مشاعره.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

هناك احتمالان على الأقل:

الاحتمال الأول: هو أن تتكلم مع المدرس فى وقت غير وقت الدراسة، وتوضح للمدرس أنه دائمًا ما يختار "سامى" فى فريقك، وبسببه يصعب عليك تحقيق الفوز، أخبر المدرس دون انتحاب أن اللعب يكون مرحًا عندما تكون هناك فرصة عادلة للفوز، وأنك وفقًا لهذه الظروف تكون الفرصة ضئيلة للغاية. قد لا يكون المدرس على دراية بأنه يضع "سامى" دائمًا فى فريقك.

الاحتمال الثانى: هو محاولة مساعدة اللاعب السيئ على التحسن. إذا كان "سامى" لاعبًا بطيئًا فالمجال ضيق أمامك لتفعل شيئًا فى هذا الصدد. لكن ربما تكون المشكلة فى أنه لا يجيد الرمى أو الإمساك أو الضرب بالمضرب. إذا كان الأمر كذلك، فيمكنك مساعدته على التحسن. قدم له بعض التلميحات حول كيفية اللعب بصورة أفضل، وتدرب معه على ذلك وساعده، فقد يكون ما يحتاج إليه هو التشجيع فقط، وربما يريد بالفعل أن يصبح لاعبًا جيداً. فمن المحتمل أنه يتضايق من أنه اللاعب السيئ فى الفصل.

إذا ساعدته على التحسن، فأنت تحل مشكلتك وتفعل شيئًا جيداً بالنسبة إليه.

المشكلة ٧

تريد إحدى الفتيات اللاتى لا تحبين التحدث معهن أو ممن لا يجمعكما اهتمام مشترك أن تكون صديقة لك، وتطلب منك بشكل متكرر أن تزوريها فى بيتها بعد انتهاء اليوم الدراسى.

لماذا هذه مشكلة؟

ليس لديك نفس اهتماماتها أو أنك لا تستمتعين بصحبتها. ولكن لن تعتبر كلمة "لا" كإجابة، وستستمر فى الإلحاح عليك. وأنت لا ترغبين فى أن تقولى: "أنا لا أود قضاء الوقت معك"، فأنت تعرفين أن ذلك سيجرح مشاعرها، إلا أنها مستمرة فى سؤالك عن ذلك.

إذا كنت تفكرين فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تقولى "نعم" مرة واحدة فقط؛ لكى تكونى مهذبة، ولكنها إذا استمتعت بقضاء الوقت معك فمن المحتمل أنها سترغب فى قضاء المزيد من الوقت

معك وفى حالة أنك لم تستمتعى بقضاء الوقت معها، فستزيد المشكلة سوءاً.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

إذا كنت لا تحبين تلك الفتاة فستضطرين أن تقولى "لا"، حتى تفهم أنك لا تحبين أن تقضى معها بعض الوقت بعد انتهاء اليوم الدراسى، ولكن يجب حقًّا أن تحاولى أن تكونى مهذبة مع الآخرين وألا تجرحى مشاعرهم. وهذا يعنى أنه لا يجب أن تقولى لها: إنك لا تحبينها ولكن هذا لا يعنى أيضًا أن تقضى معها الوقت حتى لا تجرحى مشاعرها.

وللمرة الثانية، ربما إنك لست على يقين أنك تكرهينها، فربما إنك فقط لا تستمتعين بالقيام بنفس الأشياء التى تفعلها. إذا كانت الحالة كذلك، فيمكنك أن تبينى لها الأشياء التى تحبينها. فربما تتعلم أن تحب القيام بالألعاب التى تحبينها. إن الأمر جدير بالمحاولة ولو لمرة واحدة، وإذا لم تنجح المحاولة، فسيكون لديك سبب جيد أن تقولى لها "لا" فى المرة التالية التى تسألك فيها عن السبب. يمكنك أن تقولى: "المعذرة ولكنى لا أحب ركوب الدراجات، وأنت لا تحبين تنس الطاولة، وأنا لا أستمتع بمشاهدة برامج التلفاز التى تحبين أن تشاهديها، وأنت لا تحبين تلك البرامج التى أحبها أنا، وأنت لا تحبين لعب الكرة الطائرة، وأنا لا أحب لعب كرة اليد، نحن لا نحب القيام بنفس الأشياء."

وها هى فكرة أخرى: ربما إنها ليس لديها العدد الكافى من الأصدقاء. هل هناك أى فتاة من صديقاتك تحب القيام بنفس الأشياء التى تحبها هى؟ ربما يمكنك أن تقترحى عليها مقابلة هذه الفتاة بعد انتهاء اليوم الدراسى؟ فربما تحب صديقتك "سلمى" أن تكون صديقة لها؟ حتى ولو كنت أنت على وجه الخصوص لا تحبينها، فقد تحبها "سلمى". وإذا كنت لا تستمتعين بالقيام بالأشياء التى تحبها، فقد تحب "سلمى" ذلك، وبذلك ستسدين لها معروفًا بأن تجد لها صديقة لها نفس ميولها.

المشكلة ٨

أثناء عودتك إلى المنزل من المحطة التى يقف عندها أتوبيس المدرسة، أخرج أحد أصدقائك علبة سجائر وعرض عليك واحدة.

لماذا هذه مشكلة؟

تعرف أن والديك سيغضبان بشدة إذا أمسكا بك تدخن السجائر.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تأخذ نفسًا أو نفسين من الدخان على أن تحرص ألا تستنشقه إلى الصدر. وبهذه الطريقة لن يهزأ منك أصدقاؤك وهو ما قد يفعلونه إذا رفضت.

لكن توجد مشكلتان فى هذا الحل. الأولى: قد تجد أنك تحب التدخين حتى ولو حاولت ألا تستنشقه إلى الصدر، وبذلك تصبح مدمنًا للتدخين وأنت تعرف

أن التدخين قد يقتلك. الثانية: قد يراك أحد الجيران ويخبر والديك بذلك.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

يجب أن تأخذ موقفًا وترفض العرض. ولا تجعل السبب هو "أن والداى لا يريدانى أن أفعل ذلك"، ولكن اجعل أساس الرفض أنَّ التدخين أمرٌ غير مشروعٍ، كما أنه مضرٌّ بالصِّحَّة، وبذلك فأنت تقول: "لا شكرًا. لا أرغب فى ذلك". أو يمكنك أن تقول "إذا كنت تريد المخاطرة بصحتك، فهذا شأنك أنت، ولكنى أعرف ما يمكن أن تسببه السجائر." أما إذا كنت تمارسة رياضة، فيمكنك أن تضيف: "بالإضافة إلى ذلك، فإن السجائر تضعف قدرتك على التنفس، ولن يكون ذلك جيداً لمباراة كرة القدم التى سنشترك فيها".

المشكلة ؟

تفوح رائحة العرق من صديقك "باسم" ، وهذه الرائحة لا تكون قوية فى بداية اليوم الدراسى ولكنها موجودة، ومع مرور الوقت تزداد سوءًا، وعند نهاية الفترة المخصصة للتربية الرياضية تصبح الرائحة نتنة للغاية. "باسم" صديق لك، ولكنه ليس من أفضل أصدقائك، ولكنك تشعر بالإحراج أن تقول له ذلك. من الناحية الأخرى، فليس بأمر جيد أن تشم هذه الرائحة منه سواء فى المدرسة أو بعد انتهاء اليوم الدراسى، وهو يحب أن يقضى معك الوقت بعد انتهاء اليوم الدراسى.

لماذا هذه مشكلة؟

لا تحب أن تجلس مع "باسم" حيث تفوح منه رائحة العرق، بينما تود أن تقضى معه وقتًا أطول، فكلاكما يحب لعب كرة السلة وألعاب الفيديو إلا أنه بسبب هذه المشكلة تحاول تجنبه.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

أنت ترغب فى مساعدته لأنه صديق لك، فإذا ابتعد عنك الناس لسبب ما، فإنَّك ترغب فى أن يخبرك أحدهم به، ولكن إذا أخبرته بأنه تفوح منه رائحة العرق، وأنه يحتاج إلى الاغتسال بشكل أفضل فقد يجرح ذلك مشاعره، حتى

وإن كانت اللغة التى تستخدمها مهذبة للغاية.

يمكن أن تترك له هذه الملحوظة، بأن رائحة العرق تفوح من جسده على مكتبه أو خزانة الكتب الخاصة به دون أن يعرف من صاحب الرسالة. لكنه قد يتعجب من الذى ترك له هذه الملحوظة، ويبدأ فى الشعور بالخجل والإحراج بسبب ذلك. أنت لا تريد أن تحرجه وتقول له هذا مباشرة، لكنه عندما ينظر إلى أى من الأولاد فى الفصل سيسأل نفسه "هل هذا الشخص هو الذى ترك لى الملحوظة؟" وقد يتسبب له ذلك فى الإحراج أكثر من أى شىء.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

إذا كنت على معرفة بوالدة "باسم" أو والده معرفة جيدة، فيمكنك أن تحاول إما أن تتصل بأى منهما على الهاتف ـ عندما تتأكد أن "باسمًا" ليس فى المنزل ـ وتخبر والديه أن لا يطلبا من "باسم" الرد على الهاتف، لأنك تتصل لتتحدث معهما، ثم أخبر والده أو والدته بالمشكلة، ووضح لهما أنك لا ترغب فى إحراج "باسم" بأن تقول له أى شىء فى هذا الخصوص، وقل لوالدته أو والده إنك على يقين أن بعض الأولاد يبتعدون عنه بسبب مشكلة العرق هذه.

إذا لم تتمكن من التحدث مع والدى "باسم"، فيمكن لمعلمك أن يتحدث مع "باسم" أو أحد والديه. تحدث مع المعلم ولتعرف ما إذا كان سيساعدك أم لا؟

المشكلة ١٠

تحب زميلتك فى المدرسة سرقة المعارض، وقد أخبرتك والدتك أن السرقة فعل غير أخلاقى، ولكن زميلتك تقول: "أنا لا أسرق أبدًا من الأشخاص، فالأمر مختلف فأنا أسرق من الشركات الكبيرة، وهم يتوقعون أن بعض الناس سيقومون بسرقتهم، لقد قال أبى ذلك لى. تعالى معى حيث نستطيع أخذ بعض كتب الفكاهة ولن يمسكوا بنا. إنه مجرد لهو!" إذا قلت لها "لا"، فستقول: إنك غير شجاعة، وضعيفة الشخصية.

لماذا هذه مشكلة؟

لا يحب أحد أن يصفه زملاؤه بصفات سيئة. لكنك تعرفين أن السرقة فعل غير أخلاقى، ويعد أى نوع من أنواع السرقة سواء من شخص أو متجر أو أى شىء آخر فعل غير أخلاقى.

إذا كنت تفكرين فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا ،فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أخذ الكتب الفكاهية كما تريد زميلتك، وتخرجين من المتجر، ويمكنك قراءة هذه الكتب بحرص دون إتلافها، ثم ترسلينها إلى المتجر عبر

البريد مرة أخرى، دون أن تضعى اسمك على المظروف، أو يمكنك أن ترفقى ملاحظة تقولين فيها إنك لم ترغبى فى أخذها ولذلك قمت بإعادتها، وبهذا الشكل يسترجع المتجر هذه الكتب ويمكنه بيعها من جديد.

لكنك هكذا تكونين قد ارتكبتِ أمراً خاطئًا، كما أنه قد يتم الإمساك بك (لا تنسى أن المتاجر تحصل على أفضل وسائل التكنولوجيا لتقليل حجم السرقات!). وحتى إذا لم يتم الإمساك بك، فسترغب زميلتك فى فعل الشىء نفسه مرة أخرى فى وقت لاحق، وبالتالى فأنت لم تقومى بحل أى شىء.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

يمكنك أن توضحى لصديقتك أن السرقة هى السرقة، سواء كنت تسرقين شخصًا أو شركة كبيرة (فالشركات الكبيرة مملوكة لأفراد)، ويمكنك أن توضحى لها أيضًا أن سرقة الناس للمتاجر تكلفها أموالاً تحاول استعادتها من خلال رفع الأسعار. وبذلك عندما تسرقين من المتجر، فأنت تساعدين على ارتفاع الأسعار بشكل ما وستدفعين ثمن ذلك.

ربما تنظر زميلتك إلى الأمر بنفس الطريقة التى تنظرين إليها، وربما تدرك زميلتك الآن أن السرقة خطأ ـ أى نوع من السرقة ـ وحتى إذا لم توافقك زميلتك على ذلك، ولا زالت ترغب فى السرقة وتقول إنك لست صديقة لها أو إنك ضعيفة الشخصية، فعليك التمسك بما تعرفين أنه صواب وتفعلينه.

الصواب هو عدم السرقة. والصواب هو محاولة إقناع زميلتك بذلك أيضًا. إذا خرجتما من المتجر دون سرقة أى شىء بعد أن حاولتِ منعها من السرقة، فلقد فعلت ما هو صواب. هذه هى الحقيقة بغض النظر عما ستفعله زميلتك.

المشكلة ١١

يبيع بعض الأولاد الكبار المخدرات (كوكاكين أو ماريجوانا أو هيروين) على إحدى النواصى القريبة من المدرسة، تجنبت هؤلاء الأولاد حتى الآن، ولكنهم يقتربون منك اليوم.

لماذا هذه مشكلة؟

تعلم أن تعاطى المخدرات يمكنه القضاء عليك! وتعرف مدى سهولة أن تدمنها إذا جربت تعاطيها أو أحببتها.

وبخلاف المشاكل التى يمكن أن تسببها المخدرات لك، فهناك مشكلة أخرى، فالمخدرات غير قانونية. وإذا تم الإمساك بك وهى فى حيازتك، فستتعرض لمشكلة كبيرة للغاية : مشاكل مع القانون، ومشاكل مع الأسرة، وربما مشاكل مع المدرسة. ومن الممكن أن تؤدى إلى السجن، وقد يكون لك سجل إجرامى، وقد تؤدى إلى ضياع حياتك.

حتى إذا تمكنت من الهروب من الشرطة، فستكون أسيراً للمخدرات ـ مدمناً للمخدرات بصورة منتظمة ـ والمخدرات غالية الثمن! ومعظم الأولاد الذين يدمنون المخدرات يتحولون إلى لصوص للحصول على المال لشراء المخدرات. لذلك إذا كانت المخدرات يتم بيعها فى المكان الذى تعيش فيه أو بالقرب من المدرسة فهذا أمر سيىء؛ سيىء للأولاد وسيىء للحى الذى تعيش فيه.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيداً، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أنت وأصدقاؤك أن تقولوا للبائع أن يبيع هذه المخدرات فى مكان آخر.

لكن البائع سيحاول أن يبذل جهداً كبيراً لتشتروا منه. ما عليكم هو تجاهله، ولكنكم تعرفون أن بعض الأولاد قد يستجيبون للمغريات.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

هذا نوع من المشاكل التى تحتاج فيها إلى الرجوع إلى الكبار لمساعدتك على حلها. فلا يمكنك حل هذه المشكلة وحدك دون تنبيه أحد الكبار الذين يستطيعون فعل شيء ما. أبلغ أحد الشخصيات المناسبة عن البائع ـ مثل مدير المدرسة أو الشرطة أو حتى حارس الطريق ـ إذا كان أحدهم موجوداً فى المكان.

ما العمل إذا كان هذا البائع صديقًا لأحد أصدقائك؟ الحل هو ألا تخبر أيًّا من أصدقائك بأنك ستبلغ عن البائع. قم بذلك بسرعة، فقد تنقذ بذلك حياة أحد الأصدقاء!

المشكلة ١٢

دعاك "ماهر" الذى لا تحبه إلى حفل عيد ميلاده.

لماذا هذه مشكلة؟

قد تجرح مشاعر "ماهر" إذا لم تذهب. وقد طلبت منك والدتك العديد من المرات ألا تجرح مشاعر الآخرين إذا كنت قادراً على تجنب ذلك.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك الذهاب على أية حال، فساعتان أو ثلاث لن يكونوا غاية فى السوء بالنسبة إليك. ولكن ربما بناء على ذلك سينتظر "ماهر" منك أن تدعوه إلى حفل

عيد ميلادك التالى، ومن المحتمل أيضًا أنه سينتظر أن ترتبا معًا للخروج من الحين إلى الآخر بعد انتهاء اليوم الدراسى.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

إذا كان معظم الطلاب بالفصل، أو عدد كبير من الأولاد قد تم دعوتهم إلى هذا الحفل، فيمكنك إذًا الذهاب، وبما أن هذا الموقف غير مقصور عليك وعلى "ماهر" فقط، فلست مضطرًّا إلى قضاء معظم الوقت معه. وبما أن العديد من الأولاد سيكونون هناك، فلن ينتظر "ماهر" أن تكونوا جميعًا أصدقاء مقربين له، ولكن إذا كنت تعلم أن العديد من الأولاد لم يتم دعوتهم، فمن الأفضل لك أن يكون جوابك على هذه الدعوة: "لا، شكرا".

على أية حال، يجب أن تستشير والدتك أولاً. أخبرها بأنك قد دُعيت إلى حفل لا تريد الذهاب إليه. ثم اطلب منها أن تكلفك بعمل معين فى المنزل فى هذا اليوم. وعندما تكلفك به، فيمكنك أن تخبر "ماهرًا" أن والدتك قالت "لا" وأنه من المفترض أن تقوم بفعل شيء آخر فى هذا اليوم، وهذا "الشيء الآخر" قد يكون فقط الواجب الدراسى ومن الناحية النظرية فأنت لا تكذب.

ففى بعض الأوقات تكون أنصاف الحلول أفضل من الحلول الكاملة. فما هو الأفضل أن تقول "أنا سأجلس فى البيت لأداء الواجبات الدراسية" أم "أنا لا أرغب فى الذهاب إلى الحفل الذى ستقيمه"، فأنت قد لا تحب "ماهرًا"، ولكنك لا ترغب فى جرح مشاعره دون داعٍ.

وفى الوقت نفسه أنت لا ترغب فى أن ينتظر "ماهر" أنكما ستصبحان صديقين وتتفقان على التنزه معًا لاحقًا. لذا فالتحايل على هذا الموقف بنصف الحقيقة هو أفضل شيء تفعله.

المشكلة ١٣

وجدت أنت وصديقك حافظة نقود فى الشارع، وترغب فى محاولة إيجاد صاحبها وإعادتها إليه أو أن تسلمها للشرطة. بينما يرغب صديقك فى الاحتفاظ بالنقود ويقول: "نحن لا نسرق، نحن لم نأخذ النقود، فلقد وجدناها فى الشارع، وإذا لم نجدها نحن لوجدها شخص آخر و سيحتفظ بها، لذلك فنحن لا نرتكب أى خطأ".

لماذا هذه مشكلة؟

إذا أصررت على إعادة الحافظة والنقود، فسيغضب منك صديقك، وإذا استجبت له وفعلت ما يريد، فلن ترضى عن نفسك.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تترك الحافظة وكل النقود لصديقك، وبهذا الشكل فلن تكون مذنبًا لأنك لم تحتفظ بشيء ليس ملكًا لك، ولكنك تعرف أن صاحبها يبحث

عنها، وأنت تعرف أين توجد الحافظة ولا تفعل أى شىء لإعادتها إلى صاحبها. وبما أنك لم تأخذ أيًّا من النقود، فسيعتقد صديقك أنك شخصية ضعيفة.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

سيغضب أحدكما من الآخر مهما حاولت التعامل مع هذه المشكلة، ولذا أليس من الأفضل لك أن ترى النقود وهى تعود إلى صاحبها؟ وبهذا الشكل، حتى وإن غضب منك صديقك، فستشعر بالرضا عن نفسك على الأقل.

ومن الممكن أن تستطيع أن تقنع صديقك بوجهة نظرك. إن الأمر جدير بالمحاولة. قل له: "افترض أنك فقدت حافظة النقود الخاصة بك، ألا تحب أن يعيدها لك من يجدها؟ ألا تعتقد أنه يجب أن نفعل الشىء نفسه مع الشخص الذى فقد هذه الحافظة؟"

بل يمكنك أن تضيف: "فربما هو يحتاج إلى النقود بشدة، وحتى إذا لم يكن الأمر كذلك، فالنقود نقوده ويجب أن نعيدها إليه." ويمكنك أيضًا أن تقول: "ربما تكون هناك مكافأة وسنستطيع الاحتفاظ بقيمة المكافأة التى نحصل عليها بضمير مستريح حيث إنها فى هذه الحالة ستكون من حقنا".

المشكلة ١٤

يرشح "عمرو"، وهو أفضل أصدقائك، نفسه لانتخابات رئيس الفصل، وأنت تحب صديقك جدًّا، ولكنك تعتقد أن "معتزًا" سيكون أفضل من "عمرو" كرئيس للفصل. يقول لك "عمرو": "ستعطيني صوتك، أليس كذلك؟"

لماذا هذه مشكلة؟

يعتقد "عمرو" أنك ستعطيه صوتك من منطلق الصداقة، وأنت تعرف أن "معتزًا" هو الاختيار الأفضل حقًّا. هل تعطى صوتك لـ "معتز" ويغضب منك أفضل أصدقائك؟ أم هل تعطى صوتك لـ "عمرو" وأنت على يقين أنك فكرت بقلبك لا بعقلك؟

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تعطى صوتك لـ "معتز" وتخبر "عمرًا" أنك أعطيته صوتك.

فعملية إعطاء الأصوات سرية ولن يعرف أبداً.

أو يمكنك أن تعطى صوتك لـ "عمرو" فصوت واحد لن يضر ما دام "معتز" هو الشخص الأفضل كرئيس للفصل ومن المحتمل أنه سيفوز على أية حال.

أولاً: المشكلة أنَّك تكذب. ثانيًا: أنت متردد ولا تفعل ما تريد.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

إذا كان "معتز" هو الشخص الأفضل لهذا العمل، فيجب أن تعطيه صوتك؛ لأنه إذا أعطى كل فرد صوته لصديقه، فسيتحول الأمر إلى منافسة على مدى شعبية كل فرد. ولكن هذه المنافسة ليست منافسة حول الشعبية، وإنما انتخابات على منصب مهم.

لست فى حاجة إلى أن تخبر "عمرًا" ـ ولست فى حاجة إلى الكذب أيضًا ـ يمكنك أن تتعلم أن تكون دبلوماسيًّا... اتبع الطريقة التى يفعلها الكبار. (يجب أن تتعلم هذا فى بعض الوقت. وربما يمكنك أن تبدأ الآن). فإذا سألك "عمرو" من الذى أعطيته صوتك؟" يمكنك أن تجيب ضاحكًا وتقول: "من الذى تعتقد أنى أعطيته صوتى؟" فبهذه الطريقة أنت لم تجب مباشرة وتقول إنك أعطيته صوتك. لم تكذب فى الوقت نفسه. وإذا ضغط عليك، فقل: "لقد أعطيت صوتى لأفضل فرد لهذا العمل بالطبع" ثم ابتسم واغمز بعينك له.

فلقد حافظت على مشاعره، ولم تجرحها، وأعطيت صوتك فى الوقت نفسه للشخص الأفضل. إن هذه الطريقة فى الحقيقة لا تتسم بالصدق الكلى، ولكن لا يمكن أن نقول إنها غير أمينة، ولقد عملت على ألا تجرح مشاعر أى فرد، وهو الأمر المهم، وفعلت فى الوقت نفسه ما يعتقد أنه الصواب.

المشكلة ١٥

اتفقتِ مع صديقتك "سماح" على أن تسهرا معًا مساء يوم الخميس، وفى كثير من الأوقات لا تسمح والدة "سماح" لها بالسهر طوال الليل خارج البيت، ولكنها وافقت هذه المرة لحبها لك وثقتها فيك.

ثم اتصلت بك "هدى" وهى واحدة من أفضل صديقاتك، بعد أن اشترت تذكرتين لحضور عرض السيرك، وتريدك أن تذهبى معها. سيستمر عرض السيرك فى المدينة لمدة ثلاثة أيام، وأسعار التذاكر عادة ما تكون باهظة للغاية.

لماذا هذه مشكلة؟

تريدين الذهاب إلى العرض مع أفضل صديقاتك "هدى"، ولكنك قد وعدت صديقتك الأخرى، "سماح" بأنك ستقضى الوقت معها.

إذا كنت تفكرين فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تسألى "هدى" إذا كان من الممكن أن تأتى معكما "سماح" إلى عرض السيرك، ولكن "هدى" قد اشترت تذكرتين فقط، كما يمكنك أن تدعى "هدى" إلى الانضمام إليكما للسهر فى هذا اليوم، ولكن إذا كانت التذاكر التى

معها مجانية، فمن المحتمل أنها لن تتمكن من استبدالها لموعد آخر وأصبحت حقًّا فى مشكلة.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

لا يوجد حل سحرى فى هذا الموقف، فأنت ستخيبين أمل إحدى صديقاتك لا محالة، وسيخيب أملك أنت أيضا مهما كان اختيارك. فإما أن تلتزمى باتفاقك الأول وتخيبى أمل "هدى"، أو أن تخيبى أمل "سماح" بأن تذهبى إلى عرض السيرك.

إلا أنه يجب الالتزام بالوعد؛ ولذا من الأفضل لك أن تلتزمى باتفاقك مع "سماح". إنه أمر مؤسف ولكن هذه هى الحياة. ففى بعض الأوقات لا توجد حلول سهلة وسحرية تستطيع حل كل شىء. وأنت قد اتفقت مع "سماح" أولاً وهى تعتمد عليك فى قضاء السهرة معًا.

* * *

الجزء الثانى

مشكلات مع العائلة

المشكلة ١

أرسلت لك الخالة "سوسن" سترة سيئة كهدية فى عيد ميلادك، وتريد منك والدتك الآن أن تكتب لها رسالة شكر وأنت لا تعرف ماذا تقول فيها.

لماذا هذه مشكلة؟

أنت لا ترغب فى أن تكذب، وتقول إنك تحب السترة، ولكنك لا تستطيع أن تقول الحقيقة بأنك تكره هذه السترة فى رسالة الشكر.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

قد تفكر فى أن تطلب من والدتك أن تشكر الخالة "سوسن" بدلاً منك، وبهذه الطريقة لن تكون فى حاجة إلى أن تقول أى شىء للخالة "سوسن"، ولكن كما تعرف فأنت من المفترض أن تكتب لها رسالة بنفسك، وأن والدتك لن توافق

على خلاف ذلك.

إذا كتبت للخالة "سوسن" وأخبرتها أنك أحببت السترة، فأنت بهذا الشكل لا تكذب فقط، ولكن من المحتمل أن ترسل لك مزيداً من نفس هذه السترات فى المستقبل! وإذا قلت "سيئة للغاية، فالمقاس غير مناسب واللون كريه" فأنت بهذا الشكل أمين، ولكن ستجرح مشاعرها.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

هل يوجد شيء جيد فى السترة يمكنك أن تتحدث عنه؟ دون أن تقول: "إنى حقًّا أحب السترة التى أرسلتِها لى"، هل يمكن أن تقول إن اللون مبهج؟ هل يمكن أن تقول إن تصميمها رائع؟ هل يمكن أن تقول إنها سترة لطيفة ومدفئة؟ هل يمكن أن تقول إنه لطيف من الخالة "سوسن" أن تتذكرك فى عيد ميلادك؟ وبهذا الشكل لقد ذكرت أربعة أشياء لطيفة عن السترة دون الكذب. إنك لم تقل صراحة إنك أحببت السترة ولم تعد بارتدائها، وعلى الرغم من أنك لم تخبرها بشعورك الحقيقى نحو هذه السترة، فأنت لم تكذب.

المشكلة ؟

لا يرغب والداك أن تشترك فى غرف الدردشة على الإنترنت. فهما يدركان الأخطار التى تتسبب فيها المحادثات التى تتم فى بعض غرف الدردشة. وتتراوح هذه الأخطار من الأفراد الذين يتحدثون عن أشياء غير مناسبة للأولاد الصغار مثلكم إلى المحاولات التى تدعو إلى ممارسة أشياء غير مقبولة للأسف.

لماذا هذه مشكلة؟

يمضى أصدقاؤك كثيراً من الوقت فى غرف الدردشة، وأنت لا تحب أن تكون الوحيد الذى لا يفعل ذلك. ترغب فى معرفة ما يتحدثون عنه، ولا ترغب فى أن تشعر بالعزلة عندما يتحدثون عن زيارة غرف الدردشة ،وأنت لم تزر أيًّا منها على الإطلاق.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن توضح لوالدتك "أن كل الأولاد الآخرين يدخلون غرف

الدردشة."

ولكن حجة أن "كل الأولاد الآخرين يفعلون هذا" لم تنجح مع والديك من قبل.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

توجد بعض غرف الدردشة المخصصة للأطفال، وهناك بعض منها يتم مراقبته من خلال مشرف، اطلب من أصدقائك كل عناوين مواقع غرف الدردشة التى يعرفون أنها من هذا النوع، ثم قدم لوالديك هذه القائمة واطلب منهما أن يتحققا من غرف الدردشة هذه، ولتعرف ما إن كانا يشعران بالراحة فى أن يسمحا لك بزيارة هذه المواقع أم لا.

المشكلة ٣

يقوم كل أصدقائك بتحميل الموسيقى من على الإنترنت، وقد شرح لك والداك أنه عندما تفعل ذلك، فأنت تسرق تلك المواد التى لها حقوق نشر محفوظة للآخرين، وطلبا منك ألا تقوم بتحميل الموسيقى بهذه الطريقة بعد الآن.

لماذا هذه مشكلة؟

تريد أن تمتلك مجموعة موسيقية كبيرة مثل أصدقائك، ولكنك لا ترغب فى الوقت نفسه أن تنفق كل المصروف على شراء الأسطوانات المدمجة، والحصول على الأسطوانات المدمجة بدون مقابل، فلا يفعل ذلك أى من أصدقائك، بل يقومون بتحميل الموسيقى، يبدو أن الخيارات المتاحة أمامك هى إما أن تقوم بتحميلها من على الإنترنت رغماً عن إرادة والديك، أو تنفق كل نقودك على شراء الأسطوانات المدمجة والأشرطة، أو أن تتخلى عن فكرة امتلاك مجموعة موسيقية جيدة.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حـلاً جـيـدًا، فمـا مـشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تنسخ الأشرطة والأسطوانات المدمجة التى لدى أصدقائك، وبهذه الطريقة أنت لا تقوم بالتحميل من على مواقع الإنترنت التى طلب منك والداك أن تبتعد عنها.

ولكن إذا تتبعت كلامهما حرفيًّا، فأنت تعرف أنك لا تتجنب حقًّا ما طلبا منك أن تتجنبه. فأنت لا زلت تقوم بالقرصنة.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

المشكلة فى القرصنة هى أنه فى كل مرة تقوم بنسخ أغنية بدلاً من شرائها، فأنت تحرم بعض الأفراد من حقوقهم المادية: شركة الموسيقى والفنان (المغنى أو الفريق) ومؤلف الأغنية، حيث إنهم يحصلون على حقوقهم المادية نظير كل نسخة يتم بيعها، وإذا لم يدفع أى فرد المقابل المادى لهذه الموسيقى التى أعدوها، فلن يحصل أى منهم على أى مقابل مادى، وسريعًا سيتوقف الناس عن كتابة الأغانى أو تسجيلها.

إن الشىء العادل هو شراء الشريط أو الأسطوانة المدمجة، لا تقوم بشراء كل الأسطوانات أو الأشرطة الفردية التى ترغب فيها، بل كن انتقائيًّا واحصل على تلك فقط التى حقًّا تحبها، ويمكنك بالطبع استعارة الأسطوانات المدمجة الأخرى من أصدقائك. فلا توجد أية مشكلة فى الاستعارة.

المشكلة ٤

ترك أحد الأفراد الباب الخلفى بصورة أو بأخرى مفتوحًا، مما أدى إلى فقدان كلب الحراسة الخاص بالأسرة، وجد مجلس المدينة الكلب واحتجزوه، ولكن عندما استعاده والداك، اكتشفا أن الكلب قد تشاجر؛ فقد كان جسده كله مليئًا بالجروح وآثار العض.

لم يجرح الكلب فقط، ولكن كلف ذلك والديك مبلغًا كبيرًا، فلقد لزم عليهما دفع نقود لمجلس المدينة لاستعادة الكلب، بالإضافة إلى فاتورة الحساب التابعة للطبيب البيطرى لمعالجة الكلب من الجروح وآثار العض.

عنفك والداك لأنهما اعتقدا أنك من ترك الباب الخلفى مفتوحا عند وضعك للدراجة فى الفناء الخلفى للمنزل، وأنت متأكد أنك أغلقت الباب الخلفى، ولكن كيف يمكن إثبات ذلك؟

دخلت بعد ذلك إلى غرفة أختك ورأيت مذكراتها اليومية مفتوحة على السرير، على الرغم من أنك تعرف أنه لا يجب أن تقرأها، أخذتها وقرأت ما بها، فوجدت أنَّ أختك قد كتبت فى مذكراتها أنها هى الَّتى تركت الباب مفتوحًا، بينما أنت من وجه له اللوم على ما حدث للكلب، بينما كانت أختك هى من ارتكب هذا الخطأ فى الحقيقة.

لماذا هذه مشكلة؟

إذا أخبرت والديك بما قرأت، فأنت تعترف بأنك قرأت المذكرات اليومية الخاصة بأختك، وهذا شيء لا ينبغي عليك فعله، وبالتالي فإنَّكَ ستواجه مشاكل مع والديك ومع أختك، وإذا لم تخبرهما، فسيستمران في لومك على ما حدث.

إذا كنت تفكر في حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

قد تخبر أختك أن أحد الأصدقاء شاهدها عندما تركت الباب مفتوحًا، وبالتالي قد تعترف هي بذلك، ولكن أنت تعرف أنك تكذب، بالإضافة إلى ذلك، إذا واجهتك بالتحدي، فليس لديك هذا الشاهد. يمكن أن تفكر أن تُوقِعَهَا في مشكلةٍ ما حتى تنتقم منها. ولكنك تعرف أن والدتك تقول دائمًا: "إن العقاب لا يصلح الخطأ" وبالإضافة إلى ذلك، فالانتقام لن يحل المشكلة.

هل توجد طريقة لتفادي هذه المشكلة؟

في الحقيقة أمامك خياران فقط: اعترف بأنك قرأت المذكرات اليومية الخاصة بأختك ووضح الأمر، أو أغلق فمك ولا تدخل في مشكلات حول قراءة المذكرات اليومية، ولتستمر في تلقي اللوم بخصوص الكلب.

ألا تحب أن تواجه مشاكل بخصوص شيء قمت به بالفعل عن شيء أنت بريء من فعله؟

لابد أن تعترف بأنك قد قرأت المذكرات اليومية، ثم تعامل مع أختك عندما تغضب (وربما تتلقى بعض كلمات التوبيخ من والدتك حول هذا التطفل).

ولكن على الأقل سيسقط عنك اللوم بخصوص ما حدث للكلب.

ربما لن تقرأ المذكرات اليومية الخاصة بأختك فى المرة القادمة، وربما لن تترك أختك الباب الخلفى مفتوحًا فى المرة القادمة، وربما لن يلومك والداك بسرعة، وربما يتعلم الجميع شيئًا ما من هذا الحدث المؤسف.

المشكلة ٥

تقول لك والدتك : إنكم ستذهبون جميعًا لزيارة الجدة في دار المسنين، وأنت تحب جدتك ولكن ما يجعلك تكره زيارتها هو عدم تذكرها لأى منكم، بالإضافة إلى أن دار المسنين تشبه المستشفى وتفوح منها الرائحة نفسها، وأنت تكره المستشفيات.

لماذا هذه مشكلة؟

أنت تحب جدتك وتريد رؤيتها وتعرف أنه يجب أن تفعل ذلك، ولكن لا توجد متعة فى زيارة شخص لا يستطيع التعرف عليك، هذا بالإضافة إلى أن المستشفيات تصيبك بالغثيان.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

قد تقبل والدتك الاعتذار عن الذهاب إذا كان لديك العديد من الواجبات المدرسية، أو أنك تستعد لاختبار قادم، وفى هذه الحالة يمكنك إرسال هدية

بسيطة مع الأسرة إلى الجدة، فهى لم تعد تعرف من أنت على أى حال من الأحوال!

ولكنك تعرف أن الإقامة فى مكان مثل هذا ليس بالأمر الممتع، وحتى وإن كانت لا تتذكر أيًّا منكم، فبالتأكيد إنها تستمتع بمن يزورها ، وكلما زاد العدد كان ذلك أفضل.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

إذا كان لديك حقًّا العديد من الواجبات المدرسية، أو تستعد بالمذاكرة لاختبار قادم، فلن توجد مشكلة فى جلوسك فى المنزل هذه المرة، ولكن يجب أن تذهب فى المرة القادمة، ولكن إذا لم يكن لديك أىٌّ من الواجبات المدرسية أو أىٌّ من الالتزامات الدراسية، فاذهب لرؤية جدتك، اعرف أن الأمر ليس ممتعًا لك (بل إن الأمر أسوأ بالنسبة إلى والدتك فجدتك هى والدتها ... ومن المحتمل أنها لا تتعرف عليها أيضًا!) ولكن والدتك تذهب لرؤيتها على أية حال لأنه أمرٌ واجبٌ وضرورى.

يمكنك أنت ووالدتك وباقى أفراد الأسرة أن تبذلوا قصارى جهدكم لمساعدة الجدة، فيمكنك أن تُقابلها وتتحدث معها، وتتأكد من أنها سعيدة، ويمكنك أن تقدم لها بعض الهدايا التى تحبها، فقط كن هناك من أجلها.

فقد تكون أنت فى يوم من الأيام من يجلس فى دار المسنين، وسترغب فى أن تزورك عائلتك، أليس كذلك؟! فكما تدين تدان .

المشكلة ٦

قلت لوالديك : إنك أعدت الكتاب إلى المكتبة، ولكن الحقيقة هى أنك فقدته، وتريد منك المكتبة أن تدفع ثمن الكتاب حتى يتم شراء آخر مكانه، ولكنك ليس معك نقود.

لماذا هذه مشكلة؟

يمكنك عادة الذهاب إلى والديك عندما تحتاج إلى نقود لشراء شيء مشروع، ولكن بما أنك أخبرت والديك أنك أعدت الكتاب، فلا يمكنك أن تطلب منهما النقود.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تخبرهم أنك تريد النقود لشيء آخر يوافقان عليه، ولكن ذلك سيجعل الأمور أكثر سوءاً لأنك ستكذب للمرة الثانية.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

اذهب إلى أمين المكتبة وأخبره أنك ليس معك النقود اللازمة، ولكنك ستعمل على سداد الدين، وقل له: إنك ستعمل فى المكتبة حتى يتم سداد الدين، واسأله إذا كان ذلك ممكنًا.

إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فربما تستطيع الحصول على المال بأحد الطرق التى يتبعها الأولاد الآخرون: وهو القيام بعملٍ ما تتقاضى عليه أجرًا، بشرط أن يتوافق مع قدراتك، مثل: العمل فى جمع الثمار فى المزارع، أو بيع الصحف.

سواء سمح لك أمين المكتبة بالعمل مقابل النقود التى يريدها، أو أنك ستحصل عليها بالعمل فى مزارع الجيران، فعليك أن تخبر والديك بالحقيقة. فيجب أن تسوى الأمور معهما. قل لهما: "هل تتذكران الكتاب الذى قلت لكما أنى أعدته؟ أعتقد أنى كنت مخطئًا فأمين المكتبة يقول إنى لم أعده أبدًا، ولكنى لا أستطيع إيجاده؛ ولذا فأنا أعمل من أجل سداد ثمنه للمكتبة".

فما الذى سيحدث إذا فشلت كل المحاولات؟ فما الموقف إذا رفض أمين المكتبة السماح لك بالعمل لسداد ما أنت مدين به فى الوقت الذى لن تتمكن من الحصول على المال الكافى من العمل فى مزارع الجيران؟ إذًا، بما أنك ستخبر والديك بالحقيقة على أى حال من الأحوال، فأخبرهما أنك تريد أن تحصل على المزيد من النقود مقدمًا لتعطى المكتبة ما تريده، ثُمَّ بعد ذلك اطلب منهما أن يكلفاك بمزيد من العمل فى المنزل لسداد ما أخذته منهما.

ويجب أن تعمل جاهدًا على أن تفى بوعدك، فلا تتأوه أو تشتكى، ولا تحاول التهرب من ذلك.

المشكلة ٧

يقول لك صديقك "عادل" : "يجب أن تشاهد ما وجدته على الإنترنت" وتكتشف بعد ذلك أنه يتحدث عن موقع إباحى.

أخبرك والداك أنهما لا يريدان أبدًا أن تدخل على مثل هذه المواقع، وفى الحقيقة أنهما قد وضعا برنامجًا على جهاز الكمبيوتر يمنع وصولك إلى مثل هذه المواقع، ولكن والدى "عادل" لا يستخدمان أيًا من برامج التحكم على جهاز الكمبيوتر.

لماذا هذه مشكلة؟

فى البداية لقد أثار "عادل" فضولك، بالإضافة إلى أنك لا ترغب فى أن تظهر كشخص ضعيف عندما تقول: "لن يسمح لى والداى بذلك."

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

إذا كان "عادل" هو من دخل على الموقع وكنت تشاهد الموقع من خلاله، فمن الناحية النظرية أنت لست الشخص الذى دخل على الموقع. أو ربما أرسل "عادل" نسخًا من بعض الصور إليك فى المنزل، وبهذه الطريقة فستحصل على مجموعة

من تلك الصور الموجودة على الموقع دون الدخول عليه.

لكنك فى الحقيقة تعلم أن والديك لا يرغبان أصلا فى أن تشاهد مثل هذه الأشياء المحرمة، حتى وإن لم تكن الشخص الذى دخل على الموقع، وحتى إن كنت لا تشاهد الصور على الموقع مباشرة وتشاهدها فقط من خلال البريد الإلكترونى.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

الشىء الصواب فقط والذى يجب أن تفعله هو رفض المشاركة، ولا يرجع ذلك إلى أنى لا أعرف لماذا ترغب فى النظر إلى مثل هذه الأشياء، فأنا أعلم أنك محب للاستطلاع، وحب الاستطلاع أمر طبيعى. ولكن يجب ألا ترضى حب الاستطلاع لديك فى كُلِّ الأمور، فقد يوقعك ذلك فى مشاكل كبيرة أنت فى غنى عنها.

المشكلة ٨

والداك مطلقـــان، وتلتـــقى بوالدك مـــرة كل أسبـوعين فى عطلة نـهاية الأسبـوع، بالإضـافة إلى يوم الأربعاء من كل أسبوعين. إنه أمر عظيم أن تلتقى به! فأنت تفتقده!

يقـول لك: "أنت من يسـاعـدنى الآن، فـأنا أود أن أعـرف كل مـا يحدث فى العائلة." ويسألك العديد من الأسئلة.

بعض هذه الأسئلة تكون جميلة، فهو يسأل عن العناية بحديقة المنزل، ومـا إذا كنت تقوم بـواجباتك الدراسـية، ومـا إذا كـان كل شىء بخـيـر فى المنزل. ولا تـوجد مـشكلة فى هذه الأسـئلة. إلا أن بعض الأسئلة لا تجعلك تشعر بالراحة. فـهو يسـألك: كيف تقضى والدتك وقتها؟ ويسألك عما إذا كانت والدتك ستتزوج أم لا.

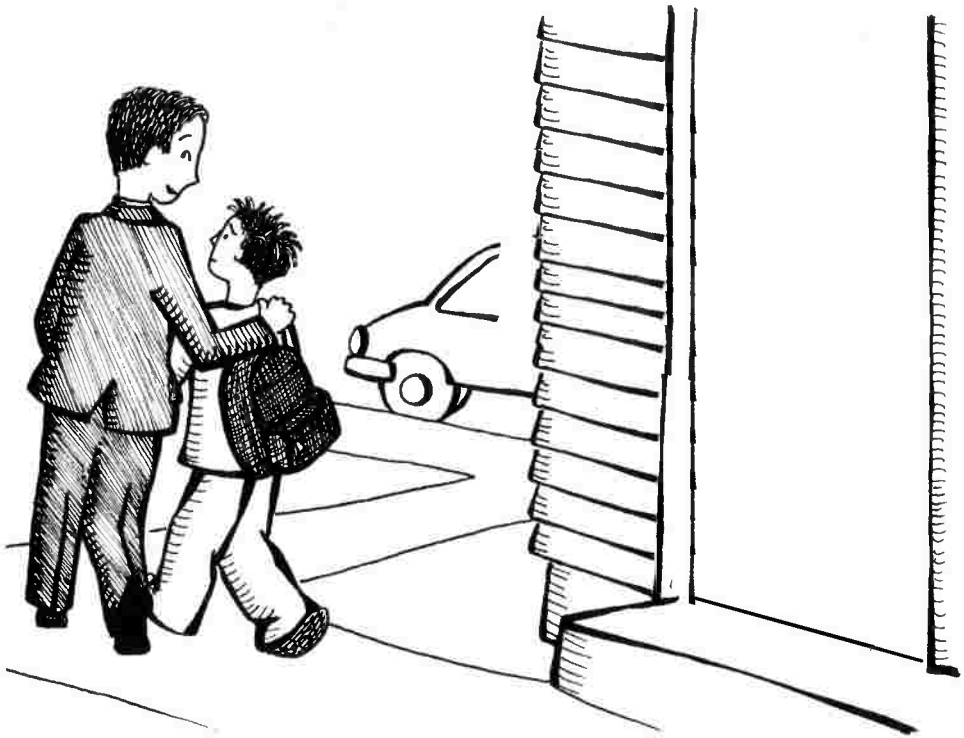
لا تشعر على الإطلاق بالراحة فى أن تخبره بهذه الأمور، ولكنه يقول لك: إنه سيسعد إذا استطاع الاعتماد عليك فى أن تخبره بما يحدث فى المنزل، إن والدك يجعلك تشعر بأنك شخص مهم وكبير فى السن. فهو يقول لك: إنك ولد جيد. ولكنك لا تشعر أنك على صواب أن تخبره بما تفعله والدتك فى حياتها الخاصة. فهى لم تعد متزوجة به. فهل هذا شأنه؟ وهل أنت ولد جيد أو فتاة جيدة عندما تفعل له ذلك كما يقول؟ أم أنك جاسوس تتجسس على والدتك؟

لماذا هذه مشكلة؟

تود أن يرضى عنك والدك، وتود أن تشعر بأنك مهم، إلا أنك لا تشعر أنك على صواب حين تخبره بما تفعله والدتك فى حياتها الخاصة.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تخبره بما يريد أن يعرفه، فمن المحتمل أن والدتك لن تعرف أبداً



أنك أخبرته،وبالطبع سيجعلك ذلك تشعر بأنك مهم وضرورى ونافع بالشكل الذى يستطيع به والدك حقًّا أن يعتمد عليك. أليس ذلك جيداً؟

ولكن هذا يجعلك تشعر أنك تخيب أمل والدتك فيك. ألست بهذا الشكل جاسوساً؟ ألست تخبر والدك بما تفعله والدتك فى حياتها الخاصة؟ وأنت تعرف حقًّا أن هذا ليس من شأن والدك بعد الآن؛ فإنه لم يعد متزوجًا بها بعد الآن، فهو لا يزال والدك ولكنه ليس زوج أمك بعد الآن.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

أخبر والدك أنك لن تخبره أى شىء عن حياة والدتك الخاصة ... تماماً كما أنك لن تخبر والدتك أى شىء عن حياته الخاصة. قل له: إنه يجعل الأمور صعبة عليك بهذا الشكل. فعلى الرغم من أنك لا تزال طفلاً، فأنت تعرف أنه لا يجب أن تنقل كلاماً من أحد الوالدين إلى الآخر. أخبره أنك وأمك بخير وأن وضع المنزل جيد، ولكن إذا أراد أن يعرف أى شىء عن حياة والدتك الخاصة، فعليه أن يسألها هى عن ذلك وليس أنت.

لن يكون ذلك سهلاً! ولكن إذا لم تخبره، فستسمع منه أسئلة عن والدتك طوال الوقت، وفى النهاية سيكون ذلك صعبًا عليك. يجب أن تكون حازماً وتقول له: "لا." ويجب أن تبدأ من الآن.

* * *

الجزء الثالث

المشكلات التى تقع مع البالغين

المشكلة ١

تحب دائمًا أحدى صديقات والدتِكِ أن تقبلكِ عندما تراك. لكن الرائحة التى تفوح من فمها سيئة، كما إنها تحب أن تضمك إليها بشدة أيضًا.

لماذا هذه مشكلة؟

تنتظر منكِ والدتكِ أن تكونى مهذبةً مع صديقاتها، ولكن الرائحة التى تفوح من فم هذه السيدة فجة ، كما أنها تحتضنكِ بقوة، إلا أنه إذا حاولتِ التهرب منها، فلن تسعد والدتكِ بذلك.

إذا كنتِ تفكرين فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تقولى لها: "شكرًا لك ولكنى لا أحب تقبيل الآخرين"، ولكنها قد تقول لكِ: "نحن عائلة واحدة تقريبًا، ويمكنك أن تدعينى أقبلك"، وفى هذه

الحالة يمكنك أن تقولى: "لا تقبلينى، فأنا أشعر أنى مصابة بنزلة برد"، ولكن ذلك لن يكون صادقًا، وعلى أية حال لن تتمكنى من استخدام العذر نفسه كل مرة.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

نعم يمكنكِ أن تقولى: "أفضل المصافحة باليد، إذا كنتِ لا تمانعين فى ذلك"، فهذا يجعل بينكِ وبينها مسافة آمنة. والمصافحة باليد تعد بديلا مقبولا.

المشكلة ؟

ترغب فى تعلم العزف على الجيتار واتفق معك والداك على دفع مقابل الدروس، اقترحا عليك أن تسأل مدرس الموسيقى فى المدرسة عن أحد معلمى الجيتار الجيدين، وعندما سألت المدرس عن ذلك، اقترح عليك بشدة أن تتعلم "الفلوت" بدلاً من ذلك، ولكنك لست راغبًا فى تعلم "الفلوت". ويرغب والداك فى تعلمك الجيتار. ولكن المدرس يصر أن "الفلوت" كآلة أفضل من الجيتار، والأكثر من ذلك أنه يتوقع منك أن تتبع نصيحته فهو كما يقول لك "أكبر منك سنًّا ويعرف أكثر منك".

لماذا هذه مشكلة؟

لقد تعلمت أن تطيع من هو أكبر منك، وألا تجرح مشاعر أى فرد. فمجرد أنك لا تأخذ بنصيحته، فستجرح مشاعر هذا الرجل على الأقل، وقد يعتبر ذلك عصيانًا منك. إلا أنك تعرف أن ما يطلبه منك ليس النصيحة الأفضل لك.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تقول له: "شكرًا لك. سأتذكر ما قلته"، ثم قم بما ترى أنه الأفضل على أية حال.

توجد مشكلتان هنا: الأولى هى ربما، فى الوقت الذى قد يكون اقتراحه لك غير جيد، فقد لا يكون تخطيطك هو الأفضل أيضاً. فقد تكون بعض الآلات الأخرى أفضل لك بصورة كلية. المشكلة الثانية هى أنه قد يتابعك ويسألك، خلال أسبوع أو ما قارب ذلك، إذا ما كنت قد بدأت فى دروس "الفلوت" بعد أم لا. ماذا ستقول له حينئذٍ؟

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

إذا لم يكن هذا الموقف من المواقف التى ينتظر منك أن تتبع نصيحته على الفور، فيمكنك أن تقول، "شكراً على النصيحة" ثم ناقش الأمر مع أحد والديك (أو مع أى من الكبار الآخرين الذين تثق بهم، ويكون ذا خبرة فى هذا الموضوع). ستحقق شيئين من خلال الحصول على النصيحة من أحد الكبار. أولاً: قد تحصل على رأى مختلف تماماً – والذى قد تشعر أنه مناسب لك. ثانياً: إذا سألك مدرس الموسيقى لاحقاً إذا كنت بدأت فى دروس "الفلوت" بعد أم لا، فسيكون لديك إجابة أفضل. يمكنك أن تقول "فى الحقيقة يرغب والدى فى أن أتعلم الجيتار"، أو "يشعر المدرس الذى يعلم أختى البيانو أنى سأكون جيداً فى آلة "الفيولونسيل" وسأقوم بتجربة ذلك."

المشكلة ٣

يتعامل أحد الجيران من البالغين بقسوة مع كلبه، وترغب فى التحدث معه حول هذا الموضوع، ولكن يقول لك أحد الأصدقاء: إنه من الأفضل ألا تتدخل فيما لا يخصك.

لماذا هذه مشكلة؟

ليس من حقك أن تخبر أحد البالغين كيف يتصرف. إلا أنه إذا لم تتحدث معه لمساعدة هذا الكلب المسكين، فمن الذى سيفعل ذلك؟

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تترك رسالة للجار دون أن توقعها وأخبره أنك تعرف أنه قاسٍ مع الكلب وأنك شاهدته.

ولكن إذا كان قاسيًا بهذا الشكل، واكتشف أنك من كتب له الرسالة، فقد

يؤذيك أيضًا، أو ربما إذا أدرك أن الخط المكتوب به الرسالة خط طفل، فقد يتجاهلها.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

تحتاج إلى أن تخبر أحد الكبار ـ أحد والديك ـ الذى يمكن أن يبلغ هذا الجار أو أن يكتب له رسالة توضح أهمية الشفقة والرفق مع الحيوان.

المشكلة ٤

دعتك والدة صديقك أن تبقى معهم لتناول وجبة الغداء. إلا أنك اكتشفت ـ فى وقت متأخر ـ أنها أعدت المأكولات التى لا تفضلها، أو التى تكون لديك أسباب معينة تمنعك من تناولها.

فلنفترض أنك مصاب بالحساسية ضد الطماطم، والتى توجد فى طبق السلاطة؟ أو لنفترض أنك لا تتحمل اللكتوز، وتم طهى القرنبيط فى صلصة الجبن؟

لماذا هذه مشكلة؟

لنتناول هذا الموضوع بشيء من التفصيل. إذا كان الأمر ببساطة أنك لا تحب الطعام، فما الذى ستفعله؟ علمتك والدتك ألا تقول أنك تكره هذا الطعام أو ذاك. ولكنك لا تحب أكل السمك أو الكبد أو لحم الحمل، هذا بغض النظر عن الطعام الذى أعدته والدة صديقك. وإذا كنت بالفعل لا تستطيع أكل الطعام، سواء كان ذلك لأسباب صحية أو دينية؟ فأنت لا زلت تعلم أن والدتك لا تريد منك أن تتسبب فى أى مشاكل لمن يستضيفونك، على الرغم من أنها لا تريدك أن تأكل هذا الطعام أيضاً.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك إجبار نفسك على تناول لحم الحمل (أو أى شيء آخر). ولكن إذا كانت لديك مشكلات فى ابتلاع هذا الطعام، فستدرك والدة صديقك هذا، وقد تعتقد أن السبب هو أنك لا تحب طريقة الطهى التى أعدت بها الطعام بدلاً من أنك لا تحب هذا الطعام بعينه.

كما يمكنك أكل الجبن أو الطماطم آملاً ألا تصاب بحساسية شديدة، ولكن السؤال هو: هل يجب أن تعانى من أجل أن تحاول التصرف بصورة جيدة؟

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

نعم أفضل سياسة فى هذه الحالة هى الأمانة. وللمرة الثانية، دعنا نتحدث أولاً عن التعبير بشكل بسيط عما لا نحبه. يمكن أن تقول مثلاً: "المعذرة، فأنا عادة لا أتناول لحم الحمل فأنا لا أحبه، ولكن ربما يكون طهيك له أفضل من والدتى. هل لى أن أجرب قطعة صغيرة؟"

على أفضل الأحوال، قد تجد أن والدة صديقك تطهى لحم الحمل بشكل أفضل يجعلك تحبه. وبعد أن تذوقته، فمن الممكن أن تطلب المزيد منه. وستشعر والدة صديقك بالإطراء، أما إذا لم تحبه، فأنت قد قدمت عذرك مسبقًا لها بأنك لا تحب هذا النوع من الطعام، ولذا فهى لن تشعر بأية إهانة إذا لم تطلب المزيد منه، ما دمت لا تفصح عن رأيك مباشرة وتقول: "شيء بشع... لحم حمل!" فأنت لست مذنبًا بارتكاب أى تصرف خاطئ.

ولكن كيف سيكون الموقف إذا كان الأمر يتعلق بالحساسية؟، من المؤكد أن

والدة صديقك ستتفهم هذا. إذا قلت "المعذرة، ولكنى غير مسموح لى أكل الطماطم، فأنا مصاب بالحساسية"، أو "المعذرة، . فأنت هكذا لم تتسبب فى الموقف بنفسك. وكما أنك لن تبدو كشخص عنيد يصعب إرضاؤه.

النقاط المهمة التى يجب أن تتذكرها هى:

* اعتذر عن عدم تناول الطعام الذى يتسبب فى مشاكل بالنسبة إليك.

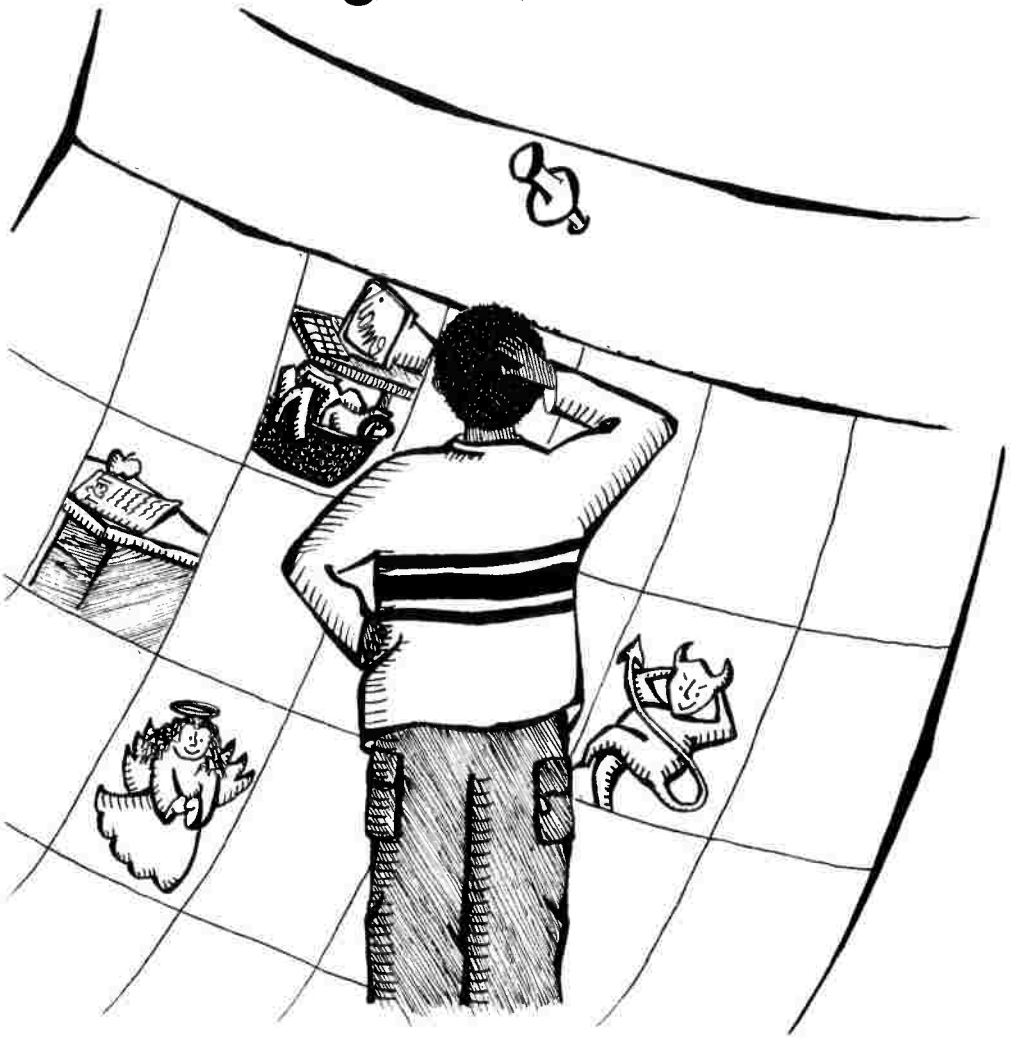
* اشرح الأسباب بإيجاز.

* لا تطلب من والدة صديقك أن تعد لك طعامًا آخر، بل تناول أيًّا من الطعام الموجود على المائدة والذى يمكنك تناوله، ويمكنك بعد ذلك تناول المزيد من الطعام عندما تذهب إلى البيت إذا كنت لا زلت تشعر بالجوع.

وبما أنك سوف تأكل أيًّا من الأطعمة الأخرى الموجودة على المائدة والتى أعدتها والدة صديقك ـ كالخضراوات والبطاطس أو الشربة والسلاطة ـ فأنت هكذا لست ضيفًا يصعب إرضاؤه.

* * *

الجزء الرابع



المشكلات اليومية

المشكلة ١

تطلب منك المعلمة أن تجلس معها بعد انتهاء اليوم الدراسى لتتحدث معك عن المشكلة التى تواجهها فى مادة التاريخ. وبمجرد أن جلست معك، تم استدعاؤها عبر الإذاعة الداخلية، فقالت لك: أنها ستعود فى الحال، فوجدت نفسك تجلس مباشرة أمام مكتب المعلمة، وأمامك اختبار الغد على المكتب. إذا ألقيت نظرة، فسيمكنك أن تعرف الأسئلة والأجوبة.

لماذا هذه مشكلة؟

إذا عرفت الأسئلة والأجوبة، فسيمكنك أن تحصل على درجة أفضل وأنت فى حاجة إلى الحصول على كل أنواع المساعدة ! ولكن أنت تعرف أنه لا يجب أن تلقى نظرة على ورقة الاختبار.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

إذا نظرت فقط إلى الأسئلة ولم تقم بنسخ الأجوبة فربما لن يكون ذلك سيئًا،

فيمكنك الحصول على أجوبة الأسئلة من كتاب التاريخ فيما بعد.

ولكن أنت تعرف أنه لا يجب أن تنظر إلى ورقة الاختبار. لأن ذلك يعد نوعًا من الغش، وبما أن باقى الطلاب لا يعرفون أيًّا من هذه الأسئلة، فسيكون ذلك غير عادل.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

الأمانة هى الجواب الوحيد. فعلى الرغم من إغراء الموقف بالنظر إلى ورقة الاختبار، إلا أنه لا يجب أن تفعل ذلك، حتى إذا لم يكن أداؤك فى الاختبار جيدا، فعلى الأقل أنت تعرف أنك كنت أمينًا، وإذا كان أداؤك جيدًا، فستكون قد حصلت على هذه الدرجة الجيدة بصورة عادلة.

أما إذا قمت بالغش والنظر خلسة، ثم حصلت على درجة جيدة هذه المرة، ثم يكون أداؤك سيئًا فى المرة التالية، فقد تشك المعلمة فى شىء ما. فهى كما تعلم ذكية جدًّا، وتعرف أنك كنت تجلس وحدك فى غرفة المكتب عندما كانت ورقة الاختبار موجودة على المكتب.

المشكلة ؟

يطلب منك والداك القيام بغسل كم كبير من الملابس بعد انتهائك من الواجب المدرسى، و تعدهما بالقيام بذلك، ثم تصعد للطابق العلوى لأداء الواجب المدرسى. وفجأة تذكرت أنك فى حاجة إلى الاتصال بأحد الأصدقاء للسؤال عن أحد الواجبات. وخلال ذلك بدأت فى التحدث عن شىء آخر تمامًا. وفى غاية السرعة مرت خمس وأربعون دقيقة.

أنت تجلس فى الطابق العلوى بينما يجلس والداك فى الطابق السفلى. وهما لا يعرفان أنك كنت تتحدث عبر الهاتف على الإطلاق. وأخيرًا بدأت فى أداء الواجب المدرسى إلا أنك بعد قليل تركته لتلقى نظرة على بريدك الإلكترونى، فوجدت رسالة من أحد الأصدقاء يجب أن ترد عليها فى الحال. ثم تشعر بعد ذلك أن الوقت قد تأخر جدًا.

فتقوم بتسجيل الخروج من على الموقع وتعود إلى أداء الواجب المدرسى، إلا أنه قد حان وقت النوم. فتحدثك والدتك من خلف باب الغرفة وتقول: "ألا زلت تؤدى الواجب المدرسى يا عزيزى؟ أنا لم أعرف أن لديك هذا الكم الكبير. لا تقلق سأقوم أنا بأداء غسل الملابس بدلاً منك."

لماذا هذه مشكلة؟

لأنك خرجت عن خط سير العمل اليومى، وها هى والدتك تقوم به بدلاً منك – لكن ذلك كله لم يحدث إلا بسبب خداع بسيط. فوالدتك تعتقد أنك كنت تؤدى الواجب المدرسى طوال هذا الوقت كله بينما الواقع غير ذلك، أنت لم تكذب، ولكنك لم تقل الحقيقة.

إذا كنت تفكر فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تهبط إلى الطابق السفلى وتقول لوالدتك: "أنا لم أكن أؤدى الواجب المدرسى طوال الوقت، فلقد شغلتنى مكالمة هاتفية ومطالعة بريدى الإلكترونى، و سأقوم بغسل الملابس فى الحال."

قد تغضب منك والدتك لعدم القيام بكل الأشياء فى الوقت المطلوب، وأنك انشغلت بأشياء أخرى قبل الانتهاء من العمل، وبما أنها تريد منك أن تخلد إلى النوم، فمن المحتمل أنها لن تسمح لك بغسل الملابس على أية حال.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

يمكنك النزول إلى الطابق السفلى وتخبرها بكل أمانة قائلاً: "لقد اضطررت إلى الاتصال بأحد الأصدقاء للسؤال عن شىء متعلق بالواجب المدرسى إلا أن المكالمة استمرت بعد ذلك وهذا أحد الأسباب التى أخرتنى عن أداء الواجب المدرسى حتى الآن. أعرف أن ذلك خطأ، وأعرف أيضاً أن الوقت متأخر جدًّا لأن أقوم بغسل الملابس هذا المساء، ولكنى مدين لك بمرة، وسأقوم بغسل الملابس فى المرة التالية التى تطلبين منى ذلك، اتفقنا؟ أنا آسف."

ستحترم والدتك أمانتك، ومن المحتمل أنها لن توبخك على انشغالك بأشياء أخرى، وستشعر أنت براحة الضمير.

المشكلة ٣

تستخدم أحدى زميلاتك فى الفصل مقعداً متحركًا، ودائمًا ما توصيك والدتك بأن تكونى حساسة ومراعية للأفراد الذين يعانون من مثل هذه المشكلات. المشكلة هى أنك لا تحبين "سارة" وهذا غير متعلق بكونها تستخدم مقعداً متحركًا أم لا، فهى شخصية غير لطيفة، وليست ممتعة، ولا توجد اهتمامات مشتركة فيما بينكما. تطلب منك "سارة" أن تذهبى معها إلى البيت بعد انتهاء اليوم الدراسى.

لماذا هذه مشكلة؟

إذا قلت "لا"، فقد تعتقد أن السبب هو أنها معاقة. إلا أن الحقيقة هى أنك لا ترغبين فى أن تكونى صديقة لـ "سارة".

إذا كنت تفكرين فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

اذهبى إلى منزلها هذه المرة، وأحضرى أحد صديقاتك معك واقضى معظم الوقت معها بدلاً من "سارة". وغادرى بيتها مبكرًا.

لكن ستنتظر "سارة" منك أن تقومى بدعوتها إلى منزلك فى المرة القادمة. كما أنه إذا قضيت أنت وصديقتك معظم الوقت مع بعضكما أكثر من الجلوس معها، فستشعر بأنها معزولة أكثر من ذى قبل.

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

هناك فرق بين مراعاة شخص ما والإحساس به وبين الشفقة عليه، فسارة لا ترغب فى أن تشفقى عليها، بل تريد صداقتك، ومن الواضح أنها ليست شخصية رائعة، فإذا ذهبت إلى منزلها، فستكون الشفقة هى الدافع فى ذلك، وليس لأنك تحبينها. ومن هنا يجب أن تقولى لها برفق: "لا" وأنك لا ترغبين فى الذهاب إلى منزلها بعد انتهاء اليوم الدراسى.

ولذلك كونى لطيفة معها فى المدرسة، بل قومى بدعوتها إلى حفل عيد ميلادك القادم، ولكنك لست مضطرة إلى مصادقتها حيث لا يجب أن تقوم الصداقة على الشفقة.

احرصى على أن تكونى مراعية لها فى المدرسة، وألا تفعلى أى شىء قد يجعلها تفكر فى أنك تتجنبيها بسبب مقعدها المتحرك.

المشكلة ٤

حان وقت الحفل السنوى الكبير بالمدرسة وسيقوم الطلاب فى الفصل بتبادل الهدايا على أن يختار كل واحد منهم أحد الأسماء الموجودة فى كيس. لا يعرف أحد من الذى حصل على اسمه. حصلت أنت على اسم "لبنى".

لا أحد يحب "لبنى". ولكن على الرغم من أنك لا تكرهينها، فأنت لست صديقة لها. وترغبين فى أن تقدمى لها شيئًا مثيرًا للغثيان، ألن يكون ذلك من باب الدعابة عندما تفتح "لبنى" هديتها وتجد لعبة بلاستيكية مقززة، أو شيئًا مضحكًا مشابهًا لذلك!!..

حتى وإن لم يعرف أحد أنك التى فعلت هذا، فسيضحك الجميع، وإذا أخبرت بعض الأولاد الآخرين أنك من أعطى "لبنى" اللعبة البلاستيكية المقززة، فستكونين مشهورة أكثر من قبل.

لماذا هذه مشكلة؟

أنت تعرفين أن باقى الأولاد سيشجعونك على إعطاء "لبنى" هدية مثيرة للغثيان عند تبادل الهدايا بينكم. ولكنك تعرفين أيضًا أنه ليس لطيفًا أن تقدمى لأحد هدية مثيرة للغثيان. أنت تريدى أن تلقى استحسان الأولاد الآخرين ولكن هل ترغبين حقًّا فى القيام بشىء مثير للغثيان؟ وبخاصة فى وقت عيد الميلاد أو فى أى وقت غير ذلك.

إذا كنت تفكرين فى حل ولكنه ليس حلاً جيدًا، فما مشكلة هذا الحل؟

يمكنك أن تعطى "لبنى" هدية جيدة أو هدية لطيفة، لكن صديقتك "حنان" عرفت أنك حصلت على اسم "لبنى" عند تبادل الهدايا وتحرضك على أن تقدمى لها شيئًا مثيراً للغثيان. وتستمر "حنان" فى القول: "ألن يكون ذلك رائعا عندما تفتح "لبنى" الهدية!" وأنت ترغبين فى أن تلقى استحسان "حنان".

هل توجد طريقة لتفادى هذه المشكلة؟

ضعى نفسك مكان "لبنى"؟ فهل ستحبين فى هذه الحالة أن تحصلى على لعبة بلاستيكية مقززة أو ما شابه ذلك من الهدايا المثيرة للغثيان؟ لا يجب أن تنفقى مالاً كثيراً على شراء أفضل هدية موجودة فى المتجر لـ "لبنى"، ولكن تعاملى معها بلطف! فهذا عيد الميلاد بالإضافة إلى ذلك، ما الذى تسببت فيه لبنى لك؟ فقد لا تكون أفضل فتاة محبوبة فى المدرسة ولكن هل قامت بأى شىء ضايقك من قبل؟ إذا كانت الإجابة "لا" فلماذا تفعلين ما يضايقها؟

إذا قالت "حنان" أى شىء لك، فيجب أن تذكريها أن المناسبة هى مناسبة عيد الميلاد، فأين مشاعر "لبنى" فى عيد الميلاد؟ وما الذى ارتكبته "لبنى" فى حق "حنان"؟

* * *

الخاتمة

الحصول على المساعدة فى بعض المشكلات الأخرى

الآن وبعد أن انتهيت من قراءة الكتاب، أصبح لديك أفكار حول التعامل مع بعض المواقف الصعبة التى قد تواجهها فى حياتك، بطريقة منظمة ومرتبة، وبالطبع لقد تعلمت كيفية التفكير فى هذه المواقف. وسيساعدك ذلك على حل المواقف الصعبة الأخرى المماثلة. فإذا واجهتك مشكلة ولم أقم بوصفها فى هذا الكتاب، فستكون قادراً على التفكير فيها بأسلوبك الخاص من خلال توجيه الأسئلة التالية لنفسك:

* ما هى المشكلة؟
* ما هى الحلول الممكنة؟
* ما الأخطاء المحتملة فى هذه الحلول؟
* ماذا يمكن أن يكون أفضل حل؟

استخدم عقلك، فكر بإبداع، ويمكنك إيجاد الحلول للعديد من المعضلات فى الحياة.

لا يصل كل فرد إلى الحل الصحيح لكل مشكلة.

أخيراً، هذه آخر المشكلات وأكبرها. اقرأ بعناية.

بدأت تدرك وجود مشكلة تشعر أنها تحتاج إلى القيام بشىء - ولا زلت حتى الآن لا تعرف ما الذى يجب القيام به. إذا فعلت الشىء الخطأ، فأنت أو أى شخص آخر قد تقعان فى مشكلة أكبر بسببك أو بسببهم. هل تحاول التعبير عن رأيك، أو القيام بشىء على أى حال؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذى ستقوم به؟ أم يجب فقط أن تنسى الأمر كله؟ أنت حقًّا الآن فى مشكلة ولا تشعر بالارتياح بأن تتناسى الموقف بكل بساطة.

من ناحية أخرى، ربما تشعر أنك لا تستطيع حل المشكلة بنفسك. إذا

حاولت، فقد تتسبب فى أن تصبح الأمور أكثر سوءاً لشخص ما، أو قد توقع نفسك فى موقف صعب بل خطير بالفعل.

إذا اطلعت على سيناريوهات المشكلات المختلفة فى كل الحالات الآتية، تشعر أن شخصاً ما يحتاج إلى مساعدتك أو هناك موقف سيئ يحتاج إلى الإبلاغ عنه، أو أنه لديك معلومات مهمة يجب تقديمها لشخص ما والذى هو فى موقع أفضل يمكنه من التصرف بصورة أفضل منك.

ما الذى يجب أن تفعله؟

أولاً وقبل أى شىء، ما هى أنواع المواقف التى أتحدث عنها؟ سأعطيك بعض الأمثلة، وعلى الرغم من أنهم مجرد أمثلة، فمن المؤكد أن هناك العديد من المواقف المشابهة لذلك والتى ستكون من التصنيف نفسه.

الموقف ١

الولد الذى يسكن فى المنزل المجاور لك أكبر منك سنًّا، وعليه فأنتما لستما صديقين على وجه الخصوص. وفى أحد الأيام بينما أنت فى الفناء الخلفى، شاهدته يتسلل إلى داخل الجزء الخلفى من الفناء المحاط بالأسلاك والذى يتبع الجيران فى الجانب الآخر، هو لا يدرك أنك تشاهده، ولكنك تراه يسرق جهاز الكمبيوتر المحمول، أو جهاز الفيديو جيم من منزل هؤلاء الجيران.

ولعدم وجود صداقة فعلية مع هذا الولد وهو أكبر منك سنًّا، فأنت لا تعتقد أنه سيكون من الصواب أن تذهب إليه، وتقول له: "لقد رأيت ما فعلته. عليك أن تعيده مرة أخرى" بالإضافة إلى ذلك، إذا كان من النوع الذى يسرق، فقد يكون من النوع الذى قد يتسبب لك فى الأذى. من ناحية أخرى، إذا تجاهلت الموقف كله، فسيفقد جارك جهاز الكمبيوتر الخاص به بالإضافة إلى كل الملفات والبيانات القيمة الموجودة عليه. كما أن شراء جهاز جديد سيكون مكلفًا، أما

استبدال كل شيء على القرص الصلب سيكون من المستحيل، أو أنك قد تكون على دراية أن الولد المقيم فى المنزل قد ادخر كل مصروفه الشخصى لشراء جهاز الفيديو جيم هذا وأنه يعنى الكثير بالنسبة إليه.

موقف ٢

يخبرك "على" وهو من أفضل أصدقائك أن مدرب كرة القدم قد دعا بعض أفراد الفرقة إلى زيارة منزله. فى البداية تشعر أنه أمر رائع أن يكون المدرب لطيفاً بهذا الشكل. إلا أنه بعد فترة قصيرة، لا تستحسن بعض الأشياء التى يخبرك عنها "علىٌّ" مثل أن المدرب يدعوا الأولاد واحداً تلو الآخر وليس كمجموعة، أو ربما أنه يسألهم بعض الأسئلة الشخصية، أو ربما يقول لك "علىٌّ" أن المدرب يعتاد غالبا ملامسته بصورة لا تشعر أنها لائقة.

بغض النظر عن المعلومات التى تحصل عليها، فأنت لا تشعر بالارتياح تجاه هذا الأمر. إلا أن المدرب لم يفعل أى شيء يتجاوز بوضوح خط الصداقة، أو ما هو خطأ بصورة جلية. ما الذى يجب القيام به؟ افترض أنه يحاول أن يكون ودوداً. فإذا أبلغت عنه، فمن المحتمل أنك ستوقعه فى مشكلة كبيرة، وربما بلا سبب. وعلى أى حال فمن الذى ستبلغه بهذا الأمر؟ وما الذى ستبلغه به؟ فهو لم يفعل أى خطأ واضح حتى الآن." إلا أنك تشعر بوجود خطأ ما فى هذا الموضوع، على الرغم من أن "عليًّا" قد لا يوافقك على ذلك. وأنت لا تريد "عليًّا" أو أيا من الأولاد الآخرين أن يتعاملوا بأنفسهم إذا كان لدى المدرب فعلا نوايا غير طيبة.

موقف ٣

تركب أنت وصديقك الدراجات. صدمت أحد السيارات القادمة إطار دراجة صديقك، وأوقعته على الأرض، ولحسن الحظ أصيب صديقك بجروح وخدوش فقط، وتمكن من النهوض وركوب الدراجة حتى المنزل. إلا أن سائق السيارة لم

يتوقف للتأكد من أنه بخير، احتفظت فى ذاكرتك بنوع السيارة بل والأرقام الأولى من اللوحة. لكن ما الذى ستفعله الآن؟

موقف ٤

إحدى زميلاتك فى المدرسة تردد دائماً أنها تتمنى أن تكون ميتة، وتقول إنها لا تهتم إن كانت ميتة أم لا فهى لا تستمتع بالحياة بأى حال من الأحوال، تخافين أنه ربما تفكر فى قتل نفسها، لكنك لست على يقين من ذلك، وأنت لا تعرفين والديها. وتشعرين أنه يجب أن تفعلى شيئًا، لكنك لا تعرفين ما الذى يجب أن تفعليه.

موقف٥

تلاحظين وجود كدمات أو بعض الإصابات الأخرى أحيانًا على جسم إحدى صديقاتك. وعندما تسألينها عن سبب تلك الجروح. تقول لك إنها فقط تسقط على الأرض كثيرًا، وتصطدم بالأثاث فهى لا تراقب الجهة التى تسير فيها. ولكنك تتساءلين إذا كان شخص ما يتسبب لها فى ذلك، وترغبين فى حمايتها ـ إذا كانت فى حاجة إلى الحماية ـ لكنك لست على يقين، وعلى أى حال يبدو أنها لا ترغب فى المساعدة. إلا أنه إذا كان الموقف كما تعتقدين، فكيف ستتركين هذا الموقف يستمر دون القيام بأى شىء؟ ما الذى يجب أن تفعليه؟

يجب القيام بشىء ما فى كل هذه المواقف. لماذا؟

* لأن ذلك هو الشىء الصواب للقيام به من الناحية الأخلاقية.

* لأن لديك معلومات من الممكن أن تساعد شخصًا آخر.

* لأنه لو كان جهاز الكمبيوتر المحمول هذا أو جهاز الفيديو جيم ملكًا لك (أو لوالديك)، لرغبت فى استعادته مرة أخرى، أليس كذلك؟ ولأنه إذا كان هذا المدرب حقًّا من الذين يتحرشون بالأولاد، فهل ترغب فى أن يكون أفضل أصدقائك ـ أو أى من الأولاد الآخرين ـ ضحية له؟ ولو كنت أنت الشخص الذى

أصابه قائد السيارة الذى فر بسرعة بعد الحادث حتى وإن لم تكن الإصابة خطيرة، ألن ترغب فى أن تمسك الشرطة بالشخص الجانى؟ ألا ترغب فى أن يأخذوه أو يأخذوها إلى الشرطة بسبب ما حدث؟ وربما ترغب فى أن يتم سحب رخصة القيادة أو أن يتم دفع غرامة، ولأن تلك الفتاة التى تعرفين أنها تميل إلى الانتحار قد تقتل نفسها، وتنهى حياتها وسينتاب أسرتها حزن جارف عليها، ولن يكون هناك سبيل لتحسين الوضع إذا حدث هذا، ولأنه إذا كانت الفتاة المصابة بجروح يتم بالفعل إيذاؤها جسديًّا على يد أحد، فهى تحتاج إلى المساعدة! حتى وإن كانت تخاف من أن تطلب ذلك.

إذًا يبدو بكل تأكيد أنه توجد أسباب خطيرة لا تسمح لك بتجاهل أو نسيان ما شاهدته، ولكن ما الذى يجب أن تقوم به؟

يجب أن تفعل ما يفعله الكبار عندما يواجهون مشكلة ما تحتاج إلى الحصول على المساعدة.

يمكن أن يكون الحصول على المساعدة بنفس درجة البساطة عندما تتكلم مع والديك أو بعض الكبار.

من هم الكبار الذين يمكن أن تطلب منهم المساعدة فى المواقف الخطيرة؟

* والداك.
* أحد الأقرباء المقربين(الخالة أو العم، على سبيل المثال، أو الأخ أو الأخت الأكبر).
* المدرس أو المدير أو الإخصائى الاجتماعى فى المدرسة.
* رجل الدين.
* رجل الشرطة.

إذا شعرت، لأى سبب من الأسباب، أنك لا يمكنك بسهولة التوجه لأى من هؤلاء الكبار، فيجب أن تجد منظمة معروفة ومحترمة ومتخصصة فى مساعدة الأطفال أو التعامل مع أنواع المواقف التى تواجهها، حاول أن تجمع أرقام تليفونات هذه المنظمات أو الهيئات، وأن تحتفظ بها فربما احتجت إليها يومًا ما.

ستجد أدناه بعض أرقام الهواتف المفيدة، وعناوين مواقع الإنترنت لبعض المنظمات القائمة لمساعدة الأطفال الذين تواجههم مثل هذه المشكلات الصعبة، احتفظ بأرقام الهواتف هذه، وعناوين البريد الإلكترونى، وعناوين المواقع على الإنترنت بالقرب منك.

المساعدة (وأين يمكن الحصول عليها ؟)

بعض الخطوط الساخنة ومواقع الإنترنت المفيدة

* جمعية **Befrienders International**

* www.befrienders.org

يمكنك زيارة هذا المكان على الإنترنت للحصول على المساعدة فى الموضوعات الصعبة بما فى ذلك: الانتحار والاكتئاب وايذاء النفس والشذوذ الجنسى والبلطجة. مقر الجمعية فى لندن، إنجلترا، ولها ٣٧١ مركز دعم فى جميع أنحاء العالم فى إحدى وأربعين دولة. المعلومات على الموقع متاحة بأربع عشرة لغة مختلفة، وبها دليل ممتاز بخطوط المساعدة فى حالات الانتحار والأزمات.

* www.Freevibe.com

هذا الموقع مخصص لمكافحة المخدرات ومقره فى الولايات المتحدة وهى شركة مشتركة بين ديزنى، ومكتب السياسة الوطنية لضبط المخدرات (وحدة الصحة العامة التابعة لحكومة الولايات المتحدة). الموقع رائع، ولا يستخدم لغة صعبة الفهم على زواره. إنه يشجع على حياة خالية من المخدرات بالنسبة إلى الأطفال (من هم دون سن البلوغ والبالغين). يمكنك فى هذا الموقع إيجاد العديد من المقالات الحديثة، والمناقشات والألعاب، والاستفتاءات، وأخبار النجوم. شاهد ما يقوله الأولاد الآخرون عن المخدرات والعنف وعن فوائد نموذج الحياة الخالى من المخدرات.

* **Girls and Boys Town**

* http://www.girlsandboystown.org/home.asp

لدى هذه المنظمة المحترمة خطان ساخنان يعملان على مدار الأربع والعشرين ساعة لتلقى العديد من المشكلات المختلفة، ويقدم الاستشارات فيما يتعلق بالأزمات، ويمكنك الاتصال بهم على (1-800-448-3000) أو (1-800-448-1833) تعمل منظمة بويز أند جيرلز تون (Girls and Boys Town) منذ أكثر من خمسة وثمانين عامًا، وهى من المنظمات الرائدة فى الولايات المتحدة فى العناية بالأولاد الَّذين يتعرَّضون للإيذاء الجسدى والمهجورين والمهملين ومعالجتهم، ومن بين العديد من خدمات المساعدة التى تقدمها المنظمة أن بها متخصصين فى مساعدة الأولاد الذين يفكرون فى الانتحار. الطاقم العامل فى الخطوط الساخنة على مدار الأربع والعشرين ساعة من المستشارين المدربين طوال أيام العام. يحتوى الموقع على غرف دردشة مفيدة بالفعل بالإضافة إلى تلميحات وعناوين مفيدة لمواقع على الإنترنت.

* **Kids Help Online**

* www.kidshelp.org

يحتوى هذا الموقع والذى مقره الولايات المتحدة على قاعدة بيانات رائعة، وثروة من المعلومات، وقائمة هائلة من الخطوط الساخنة، يقوم محترفون بمراقبة غرف الدردشة، ويتم فحص كل الموارد وعناوين مواقع الإنترنت بشكل دورى.

* **Kids Help Phone الخط الساخن (كندا) :**(1-800-668-6868)

*http://www.kidshelp.sympatico.ca/

* **متاح باللغة الفرنسية أيضا.**

يتوافر فى هذا الخط الساخن الكندى مستشارون على مدار الأربع والعشرين ساعة يوميًا. يمكن لكل المستشارين الوصول إلى قاعدة بيانات بها ثلاثون ألفًا

من الجمعيات ومنظمات الخدمة الاجتماعية الكندية من كل مكان، ولديهم أيضًا برنامج لدعم البالغين – للآباء والعاملين على توفير الرعاية – يطلق عليها خط مساعدة الآباء.

* **الخط الوطنى الساخن للإيذاء الجسدى للأطفال** : (1-800-422-4453)

يتلقى المستشارون اتصالات على مدار الأربع والعشرين ساعة يوميًّا، سبعة أيام فى الأسبوع من أى مكان فى الولايات المتحدة أو كندا.

أتمنى ألا تحتاج إلى هذه المعلومات. ولكن إذا احتجت إليها فى أى وقت، فهى لديك الآن. وإذا احتجت إليها فى أى وقت... فاستخدمها!

حظ سعيد!