

## الفصل الثامن عشر

### الجنس والمخدرات والصحة العقلية

#### الجنس

لا بدّ وأنكم أخبرتموهم حول ذلك من قبل، إلا أن من الجيد إعادة بعض النقاط عليهم، حيث عليكم مناقشتهم بلطف حول أهمية محبة شخص ما قبل الدخول معه في علاقة جدية، واشرحوا لهم أنه قد يكون لدى الكثير من أصدقائهم أفكاراً مختلفة عن العلاقات العابرة إلا أنه ليس عليهم تبني أفكار الآخرين، فقد كنت دائماً أخبر أولادي ألا يبحثوا عن عامل الرغبة فقط بل عن علاقة جدية متكاملة أيضاً، وذلك عند شعورهم بالحاجة للقيام بذلك، فهذا سيخبرهم إذا كان الشخص الذي يقيمون العلاقة معه مناسباً لهم أم لا.

تجاهلوا الإحراج الذي سيشعرون وستشعرون به أيضاً وأخبروهم عن كل ما يتعلق بالتربية الجنسية الصحيحة العلمية والأشياء الأخرى المرتبطة بذلك.

## المخدرات

إذن لن يقوم أبنائكم بتعاطيها؟ انظروا إلى هذه الإحصائيات، إن نسبة 4% من الشباب ما بين سن السادسة عشرة والخامسة والعشرين قد تناولوا حبوب النشوة في الأشهر الثلاثة الماضية، كما أن 31% من الوفيات الناجمة عن تعاطي المخدرات تكون بين المتعاطين للمرة الأولى. وتحذّر مؤسسة ADFAM «وهي مؤسسة خيرية لمساعدة المتعاطين وذويهم» من أن الذهاب إلى الكلية أو الجامعة يُعدُّ واحداً من الأوقات العصيبة؛ حيث يبدأ المراهقون بتعاطي المخدرات رغبة منهم في الانخراط بالجماعة.

حاولوا اختيار الوقت المناسب لمناقشة وجهات نظرهم بشأن المخدرات واصفوا لهم باحترام، وبينوا لهم أن صحتهم هي هاجسكم الرئيس، ولا تقوموا بقطع خطوط التواصل معهم، بل أخبروهم أنكم موجودون من أجلهم، وذكروهم بالآثار الجانبية المختلفة التي قد يتركها المخدر عليهم حتى ولو تم تعاطيه في وقت سابق، وأخبروهم عن أثر الحشيش في إضعاف ذاكرتهم، وعن خطر مزج مخدرٍ مع آخر أو مع الكحول، وأخبروهم أيضاً عن الأمراض المعدية التي قد تنتقل إليهم نتيجة تشارك الإبر والحقن مع آخرين؛ إذ يمكن أن ينتقل فيروس التهاب الكبد الوبائي أو فيروس HIV المسبب للإيدز. وبرغم ذلك كله فقد يلجأ كثير من الطلاب إلى تجريب الحشيش (وربما تكونون قد فعلتم ذلك أيضاً عندما كنتم طلاباً)، وإذا كنتم حازمين فربما لن يبادروا بإخباركم عن تورطهم بذلك.

ومن العلامات التي عليكم الانتباه إليها ولا سيما في أثناء رؤيتكم له في الزيارات والعطل، ما يلي:

- عيون حمراء / التهاب حنجرة / سيلان في الأنف / خسارة وزن - بشرط ألا يكون مريضاً أو مصاباً بالزكام.
- قد يلجأ إلى قطع صلته بأصدقائه القدامى والحصول على أصدقاء جدد، أو لا يعني له وجود الأصدقاء شيئاً على الإطلاق.
- تغيير في عادات الأكل / النوم؛ فغالباً ما يشعر مدخنو الماريجوانا بالجوع، ويرغبون بتناول الأطعمة عديمة الفائدة ويأكلون بشراهة كبيرة.
- سلوكٌ مزاجي أو مختلف.
- فقدان الاهتمام بالدراسة والنشاطات الأخرى.
- الأشياء الموجودة في غرفهم مثل: ملاعق تغير لونها من كثرة التسخين، وورق قصدير، وعلب أدوية (حبوب)، وقطع صغيرة من الورق الشفاف المستخدم لتغليف الطعام، وقطع من السكر، وحقن وإبر، وأوراق سجائر وولاعات، وأعقاب سجائر مصنوعة من ورق مقوى، وعلب من غاز البوتان، وسجائر مفتتة، وجليون، وأوراق لاصقة، وزجاجات صغيرة.

## دليل بأنواع المخدرات المختلفة بحيث يمكنكم فهم ما يتكلمون عنه

(هذه المعلومات يقدمها لنا فرانك ، ورقم الهاتف الخاص للاستفسار عن المخدرات في قسم الصحة هو 0800776600)

الكوكايين ومن تسمياته الأخرى كوك coke – تشارلي charlie  
- سنو snow – سي c، وهو عبارة عن مسحوق أبيض يتم استنشاقه عن طريق الأنف، كما يتم في بعض الأحيان إذابته أو حقنه .

آثاره: يعطي إحساساً بالسعادة والنشاط والثقة لمدة وجيزة فقط، ويصبح المتعاطون بحاجة ماسة له .

مخاطره: يسبب الإدمان / يشعر المتعاطون بعد انتهاء مفعوله بالتعب والاكئاب / آلام في الصدر، واحتمال ظهور مشكلات قلبية قاتلة / تشنج .

عقوبته: يُصنّف كمخدر من الدرجة الأولى ( وتصل عقوبته في حال الحيازة إلى السجن لمدة سبع سنوات، ودفع غرامة مالية كبيرة، أما في حال الاتجار به فتصل عقوبته إلى السجن المؤبد، ودفع غرامة مالية كبيرة).

كراك crack وهو نوع من الكوكائين يتم تعاطيه عن طريق التدخين، ويمكن حله أو حقنه أيضاً، ومن مسمياته الأخرى روك rock – ووش wash – ستون stone .

آثاره: مشابهة لآثار الكوكائين إلا أنها أكثر قوة.

مخاطره: مشابهة لمخاطر الكوكائين.

عقوبته: كعقوبة التعاطي بالكوكائين.

**الحشيش cannabis** ويُعرف أيضاً بالماريجوانا marijuana -  
 درو draw - بلو blow - ويد weed - شيت shit - هاش hash  
 - غانغا ganga - واكي باكي wacky backy، وله أشكال مختلفة:  
 فقد يكون بشكل قطعة قاسية داكنة اللون تُسمى (ريزن risen)، أو  
 قد يكون على شكل أزهار مسحوقة وأوراق صغيرة تُسمى (غراس  
 grass)، أو ربما يكون بشكل مادة صمغية، أو على شكل زيت داكن  
 اللون، ويمكن لفة على شكل سجائر أو تدخينه عن طريق غليون  
 خاص، أو طهوه وتناوله على شكل طعام. وإن معظم المتعاطين  
 بالحشيش تتراوح أعمارهم بين الحادية عشرة والخامسة  
 والعشرين.

آثاره: يشعر المتعاطون به بالراحة وحبّ الكلام، ويمكن أن يُخلف  
 لديهم شراهةً للأطعمة عديمة الفائدة، وتكون آثاره أكثر قوة عندما  
 يؤخذ مطهواً على شكل طعام.

مخاطره: يؤثر في القدرة على التعلم والتركيز / شعور  
 بالإرهاق / عدم المبالاة / الافتقار إلى الحماسة / القلق / المبالغة  
 في الشك / أمراض ترتبط بالجهاز التنفسي مثل سرطان الرئة.

عقوبته: لقد قامت الحكومة مؤخراً بإعادة تصنيفه لتضعه ضمن الفئة (C) (والحد الأقصى للعقوبة هو السجن لمدة سنتين) إلا أن حيازته ما تزال غير شرعية.

سريع speed إن الاسم الحقيقي له هو ( أمفيتامين) ومن أسمائه الأخرى: ويز whizz - أبرز uppers - أمف amph - بيل bill - سولفيت sulphate. ويكون على شكل مسحوق أبيض أو رمادي يمكن استنشاقه أو بلعه أو تدخينه أو حقنه أو حله أو قد يكون على شكل أقراص.

آثاره : ينشط الدماغ / يجعل المتعاطي يشعر بالثقة والحيوية.  
مخاطره : توتر / قلق / إرهاق / اكتئاب / زعر / هذيان /  
إجهاد في عضلة القلب / مرض عقلي.

عقوبته: يقع ضمن الفئة (B) ولكنه يصنف ضمن الفئة (A) إذا تم تحضيره على شكل حقن.

LSD ويُعرف أيضاً بـ أسيد acid - تريبيس trips - تابس tabs - بلترز blotters - ميكرو دوتس microdots - دوتس dots. إن المخدر LSD المعروف بـ تابس عبارة عن مربعات صغيرة من الورق غالباً ما تحمل صورة على أحد وجوهها، ويتم تعاطيه عن طريق البلع أو على شكل أقراص صغيرة جداً تسمى ميكرو دوتس.

آثاره: إنه يسمى (رحلة)، ويمكن لتأثيره أن يدوم حوالي اثنتي عشرة ساعة حيث تبدو الأشياء مختلفة، ويكون الإحساس بالزمن

والاتجاهات أسرع أو أبطأ، أما المواد والألوان والأصوات فقد تبدو على خلاف واقعها.

مخاطره: لا يمكن التوقف عن تعاطيه / ويمكن أن تؤدي الدفعات السيئة منه إلى أمور مرعبة / ويمكن - بعد التعاطي - للذكريات المؤلمة أن تتداعى في ذهن المتعاطي وقد يؤدي إلى تفاقم الاضطرابات العقلية إلى حدٍ كبير.

عقوبته: تطبق عليه العقوبات المتعلقة بالفئة (A).

الهيرويين ويعرف بالمسميات التالية: سماك smack - براون brown - هورس horse - غير gear - جنك junk - جاك jack - سكاغ scag (H)

ويكون على شكل مسحوقٍ أبيض ضاربٍ للسمره يتم تعاطيه عن طريق التدخين أو الشم أو الإذابة أو الحقن.

آثاره: يشعر متعاطي الهيرويين بالحماسة والسعادة / الارتياح والنعاس.

مخاطره: يسبب الإدمان / يؤدي الإفراط في تناوله إلى غيبوبة أو موت / تلف في الأعصاب / وقد يؤدي استخدام حقن الآخرين إلى أمراض معدية خطيرة مثل التهاب الكبد الوبائي (B) أو (C) والإصابة بفيروس HIV المسبب للإيدز.

عقوبته: يقع ضمن الفئة (A).

النشوة **ecstasy** ويعرف أيضاً بالمسميات التالية: (E- دوفز - xtc - doves - ديسكو بسكيتس disco biscuits - إيكوز echoes - هاغ hug - دراغ drug - برجرز burgers فانتاسي fantasy، أما تسميته الكيميائية فهي (MDMA). ويكون على شكل أقراص مختلفة الحجم والألوان والأشكال، لكنها غالباً ما تكون بيضاء.

آثاره: يشعر المتعاطون به بالنشاط والسعادة في محيطهم / ويبدو الصوت واللون والعواطف أكثر قوة / ويمكنهم الرقص لعدة ساعات.

مخاطره: إرهاق / اكتئاب / وقد يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم وفقدان السوائل (وعلى المتعاطين به شرب كوبٍ من سائلٍ غير كحولي كل ساعة)/مشكلات في الكلى والكبد / تلف محتمل في الدماغ قد يؤدي إلى الكآبة.

عقوبته: يقع ضمن الفئة (A).

تحذير: غالباً ما يقوم الشبان، الفتيان منهم والراشدون بتناول قرصٍ آخر من أقراص النشوة إذا لم يتمكنوا من الإحساس بآثار القرص الأول، وهنا تكمن الخطورة إذ سيأخذ كلا القرصين مفعوله مما يؤدي إلى التهلكة. ويمكن أن تحتوي الدفعات السيئة من مخدر النشوة على مواد أخرى قد تقود للتهلكة أيضاً.

ويُعد كلٌّ من PMA و 4MTA مخدراً صناعياً غالباً ما يكون مغشوشاً، ويبين فرانك الآثار المختلفة لهذين المخدرين، فقد يستغرق المتعاطي مدةً زمنية طويلة للإحساس بآثارها مما قد

يدفعه إلى المجازفة بتناول جرعة إضافية. (سيؤدي ذلك بالطبع إلى مضاعفة الآثار الجانبية الناجمة عن تعاطي الكمية المضاعفة).

### الغازات والمواد الغروية والعلب الضبابية (البخاخات)

قد يتم إساءة استخدام بعض المنتجات مثل ولأعات الغاز القابلة للتعبئة والعلب الضبابية والمواد الغروية والدهانات وغيرها، حيث يلجأ المتعاطي لاستنشاقها أو رشها في الحلق.

آثارها: شعور بالسكر/ البلادة/ الدوار/ كثرة الأوهام/ الهذيان.  
مخاطرها: الغثيان/ التقيؤ/ فقدان الوعي/ مشكلات قلبية قاتلة/ إلحاق الضرر بالدماغ والكبد والكلى.

عقوبتها: لا يسمح للباعة ببيعها للأشخاص ما دون سن الثامنة عشرة في حال اشتباههم بإمكانية استخدامها بالشكل السيء من قبلهم.

المهدئات ومن أسماء هذا المنتج : فالسيوم Valium –  
آتيفان Ativan – موغادون Mogadon (موغيز Moggies) –  
ليبريوم Librium وغيرها. وتكون على شكل أقراص أو برشام أو حقن أو تحاميل.

آثارها: تقوم بتهدئة المتعاطين بها وتقلص نشاطهم الذهني/  
تخفف من القلق والتوتر/ تسبب النعاس وكثرة النسيان.

مخاطرها: الإدمان/ تكون خطيرة في حال مزجها مع الكحول/  
فقدان ذاكرة مؤقت/ نوبات زعر لدى محاولة الإقلاع عنها/ وتعدّ خطيرة في حال تم تعاطيها عن طريق الحقن.

عقوبتها: إن الاتجار بها مخالف للقانون وتتنطبق عليها عقوبات الفئة (C).

### لعبة الأسماء

تتخذ المخدرات العديد من الأسماء المختلفة بحيث يصعب معرفة مغزاها الحقيقي، ولكن في حال سمعتم ابنكم يتكلم عن بعض هذه الأسماء يكون الوقت قد حان لاتخاذ إجراء ما:

- رينبوز = LSD
- رام = بوبرز
- ريد ميتسوبيشي = PMA
- ريزن = الحشيش
- رابارب اندكسترد = النشوة
- روك = كراك
- روفيز / روكبي بولز = مهدئات
- إتش / هوك = الهيروين

### يمكن أن يذهب أولادكم إلى السجن وكذلك أنتم

قد يتلقى المذنب في المرة الأولى توبيهاً أو إنذاراً رسمياً، ولكن إن قام الفتيان الذين تتراوح أعمارهم ما بين العاشرة والسابعة عشرة بارتكاب المزيد من الأخطاء فستتم إدانتهم ويحولون إلى محكمة الأحداث التي قد تلجأ إلى تفرير الأهل أو إلى وضع الفتى في إصلاحية للأحداث، وفي حال معرفتكم بتعاطي ابنكم في المنزل قد

تتم إدانتكم أيضاً، ويصل الحد الأقصى للعقوبة بالنسبة للمتعاطين إلى السجن لمدة سبع سنوات مع غرامة مالية في بعض الأحيان.

### إدمان الكحول

يُشكّل تناول المشروبات مشكلةً حقيقية بين الطلاب، حيث توجد بعض العادات البغائية المخيفة مثل ما يُعرف بالمخدرة القذرة، التي تتكون من جرعات مختلفة من المشروبات الكحولية المختلفة، وقد يقول أبنائكم بأنكم تبالغون في مخاوفكم، إلا أنهم لا يعرفون أن الفرق ما بين الإفراط في الشرب وبين الإدمان ضئيلٌ جداً.

إن أفضل طريقة لإبداء رأيكم هي إطلاع أبنائكم على الإحصائيات المبينة لمخاطر شرب الخمر، إذ يمكن أن يؤدي تناول أربع وحدات أو أكثر من الشرب إلى تعريض حياتكم للخطر، حيث تُعدّ جرعة من الكحول مع كأس من النبيذ وحدة واحدة، وكذلك يُعدّ نصف قذحٍ منها وحدة أيضاً، ويحتاج الجسم للتخلص من آثار الوحدة الواحدة إلى ساعة كاملة، أليس هذا كفيلاً بجعلك لا تشرب، ربما يكون من الأفضل استخدام ذلك كشعار.

وضحوا لهم أن الإفراط في تناول الشرب - حيث تم تحديده رسمياً بخمس جرعات (كؤوس) أو أكثر في جلسة واحدة - قد يقود إلى ضرر في الدماغ، ويظهر الاستطلاع الجديد الذي قدمته جامعة ممفيس أن المراهقين الصغار الذين يسلكون مسلكاً سيئاً ويتناولون جرعات كبيرة من الكحول، يصبح نموهم بطيئاً وتتغير

وظائفهم الدماغية، ويقول باحثو جامعة (US) أن المراهقين الذين يتناولون الشراب - عموماً - قد يتعرضون للمخاطر نفسها؛ لأن أجسامهم تمر بمرحلة تطور فريدة حيث يؤدي الإفراط في تناول الكحول في هذه المرحلة إلى ترك آثار دائمة.

وذكروهم أيضاً ببعض الأمور التي كنتم قد تطرقتم إليها سابقاً عندما كانوا في سن المراهقة (ولا ضير في حضور دورة سريعة حول آخر المستجدات بشأن ذلك)، «يقوم الكحول بتشويش أذهانكم إذ ربما ينتهي بكم المطاف إلى علاقات محرمة أو القبول لأصدقائكم أنكم تكرهونهم، ولا تقوموا بوضع شرابكم في مكان يُمكن الآخرين من إضافة الكحول إليه»، وعليكم عدم الاعتقاد بأن مزج الكحول مع المشروبات الغازية له أثر ضعيف، فأنتم تعرفون ذلك، ولا بدّ أن أبنائكم يعرفون ذلك أيضاً، ولكن لا مانع من إعادة تذكيرهم.

ولدى طباعة هذا الكتاب كان توني بلير يقوم بحملة ضد الإفراط في تناول الشراب، وقد بيعت ذلك على التساؤل فيما إذا كان لديه ابنٌ طالبٌ جعله يدرك كم يفرض الشبان الصغار في هذه الأيام في تناول المشروبات لدى قضائهم ليلةً خارج المنزل.

لقد أصبح الإفراط في تناول الشراب مشكلة حقيقية يعاني منها الطلاب، وكل ما ينبغي عليكم فعله تنبيههم إلى الأخطار المحدقة بهم، وأن يدركوا خطورة ذلك لقد جاء الوقت الذي علينا

أن ننبه فيه إلى أبنائنا حتى إن قاموا بارتكاب أخطائهم الخاصة، والمهم في الأمر أن نكونوا إلى جانبهم في حال حاجتهم إليكم.

### نصيحة

تقول خدمة الدعم الطلابي في جامعة القديس أندراوس بأن عليكم عدم المبالغة بخوفكم على أبنائكم: «غالباً ما يعتقد الآباء أن الجامعة مجرد شربٍ ولهو، ولكن الحال ليس كذلك دائماً، وفي الحقيقة نحن مندهشون من اعتقادهم هذا».

### تعود التدخين

يُعد ذلك نوعاً آخر من الإدمان الذي يحدث غالباً مع الشبان في أثناء ذهابهم إلى الجامعة، وذلك بقصد الانخراط في الجماعة، أو نتيجة اعتقادهم بقدرة التدخين على التخفيف من ضغوطهم. وعليكم الإشارة لهم بأن التدخين لا يسبب لهم السرطان فحسب بل يصيبهم بالنوبات القلبية أيضاً، وقوموا بجعل قريب لكم أو صديقٍ للعائلة يخبرهم عن أثر التدخين في جعل الآخرين ينفرون منهم لدى تقبيلهم، (فهم سيصدقون أي شخص كان باستثناء ذويهم الذين نسوا أمر التقييل منذ زمن بعيد).

وعليكم ألا تغضبوا في حال اكتشافكم بأنهم يدخنون - إذ لم يعودوا صغاراً بعد الآن - ولكن أوضحوا لهم كيف يمكنهم الإقلاع عن التدخين، إذ يمكنكم اصطحابهم إلى السوبر ماركت حيث توجد

مجموعة كبيرة من اللصاقات المضادة للنيكوتين، ويمكنكم زيارة الموقع [www.quit.org.uk](http://www.quit.org.uk)، كما باستطاعتكم تقديم نسخة لهم من كتاب (وايت لادر) الذي عنوانه The Voice of Tobacco والذي سيمنحهم الكثير من الضحك بالإضافة لمساعدتهم في الإقلاع عن التدخين، وهو متوفر على الموقع [www.white ladder press.com](http://www.white ladder press.com).

### مصادر للاطلاع

عند رغبتكم في الحصول على مصادر مفيدة لمعرفة المزيد عن المخدرات والكحول، قوموا من فضلكم بمراجعة القائمة الموجودة على موقعنا في شبكة الإنترنت [www.white ladder press.co.uk](http://www.white ladder press.co.uk) إلى جانب المعلومات التي يتضمنها هذا الكتاب.

### الانتحار والاكئاب

يقوم واحدٌ من بين كل عشرة مراهقين بإيذاء نفسه، وذلك وفقاً للإحصائيات الصادرة عن جمعية (ساماريتانز) لتقديم النصح والمساعدة، كما أنه من المرجح إقدام الرجال على الانتحار أكثر من النساء في السن ما بين الخامسة عشرة والرابعة والعشرين، وبشكلٍ مماثل للإدمان على الكحول والمخدرات. وإن خطر الإقدام على الانتحار والاكئاب يتضاعف عند ذهاب الشبان إلى الجامعة، حيث سيشعرون بعدم قدرتهم على التكيف. وتقدم (سوزان كوليان) - العمة التي اختبرت ذلك - النصيحة التالية نيابة عن جمعية

ساماريتانز: «عليكم الانتباه إلى الدلالات الفيزيولوجية كالنوم أو تناول الطعام بكميات أكبر أو أقل من المعتاد، وكذلك انتبهوا للدلالات العاطفية كذرف الدموع، ونوبات الذعر، والإفراط في تناول الشراب أو التدخين، ومن اللازم أيضاً الانتباه إلى التعليقات التي تقلل من أهمية الذات مثل (أعلم أنني لن أنجح أبداً)، وعليكم تفهم نداءات الاستغاثة الصادرة عنهم كالتسكع خارجاً أو الرغبة في الكلام».

وفي حال ملاحظتكم لأي من هذه الدلالات، بادروا إلى تقديم الدعم العملي، وذلك بإرسال الأطعمة لهم أو بإحضارهم إلى المنزل في عطلة نهاية الأسبوع من أجل الاهتمام بهم وتدليلهم، كما عليكم الإصغاء إليهم دون الشعور بضرورة إيجاد حل للمشكلة أو إعطائهم النصائح، ولا تحاولوا زيادة الضغوط عليهم بتأنيبهم أو تأنيب أنفسكم أو إظهار الذعر، وقوموا بالاتصال بجمعية ساماريتانز للنصح والمساعدة أو شجعوهم على الاتصال بخدمة الاستشارة الطلابية (نايت لاين).

عليكم أيضاً محاولة الإصغاء إلى مخاوفهم المالية، حيث يبين البحث الجديد الذي قامت به جامعتنا (باث) و (اكستير) أن الطلاب الذين يخشون الوقوع في الديون هم أكثر عرضةً للاكتئاب، فبدلاً من توبيخهم - عند تورطهم - قوموا بمساعدتهم على إيجاد خطة عملية للتخلص من تلك المشكلات.

### الجماعات الدينية المتطرفة

إذا جاؤوكم في عطلة نهاية الأسبوع على هيئة أتباع (هاري كريشنا)، فقد تحتاجون للتحدث معهم، إذ يسهل ضم الشبان في هذه المرحلة إلى جماعات معينة في الجامعة، وذلك هرباً من الوحدة الموحشة التي قد يشعرون بها، وتكمن المشكلة في كونهم راشدين، الآن وليس بمقدوركم أن تفرضوا عليهم ما الذي يجب عليهم الإيمان به، وفي كل الأحوال يمكنكم أن تبينوا لهم السبب الذي يجعل من سلوكهم مصدر مشكلات لهم، فمثلاً إن التدين الذي يمنعهم من رؤية ذويهم سيؤذي الجميع، ولكن في حال كان ابنكم مستغرقاً في ذلك فربما لن تتمكنوا من إقناعه، وقد يتطلب ذلك البحث عن مساعدة مهنية. يمكنكم مرة أخرى أن تراجعوا قائمتنا التي تتضمن أرقاماً ومصادر للاستعلام على الموقع [www.whiteladderpress.com](http://www.whiteladderpress.com) إلى جانب المعلومات التي يتضمنها هذا الكتاب.

