

للوالدين

العمر: ٩ - ١٨ سنة

الموضوع: الانتحار

دليل الوالدين إلى

مسلسل «13 Reasons Why»

(أو: "ثلاثة عشر سبباً")



تنتشر بين المراهقين مسلسلات عالمية تجلّل صورة الانتحار والتنمر (الاستقواء) والاعتصاب. هذا الدليل سيساعدك على بناء حوارات آمنة ومنفتحة حول هذه الموضوعات من وجهة نظر مسيحية.



FOCUS ON THE FAMILY® Middle East | FocusOnTheFamily.me

دليل الوالدين إلى مسلسل "ثلاثة عشر سببًا" 13 Reasons Why

"في حقيقة الأمر الاستعداد لمواجهة
القضايا الصعبة، والعيش مع قدر من
التوتر يمثلان أهمية بالغة للتربية
الإيجابية والفعالة."

دانيال هويرتا

نائب الرئيس عن قسم التربية والشباب في
مؤسسة Focus on the Family

المحتوى:

- 2 مقدمة
- 4 التنمر (الاستقواء).....
- 8 تجريح الجسم
- 12..... الرسائل الإيجابية
- 16 الاغتصاب
- 19..... الانتحار



مقدمة

13 REASONS WHY

أثار مسلسل «13 Reasons Why» على شبكة Netflix بعض الموضوعات الشائكة والصعبة التي تلقي بصداها على واقع شبابنا ومراهقينا اليوم. كما أثارت ضجة على مواقع التواصل الاجتماعي، وفي المدارس، وفي الكنائس، والأهم داخل البيوت.

وكل هذه الضجة إنما تعلمنا شيئًا واحدًا.. وهو أن أبناءنا يريدون أن يتحدثوا عن هذه الموضوعات. لكن الآباء والأمهات يُفاجأون بهذه الموضوعات، وليس لديهم المعلومات التي يحتاجونها لإدارة حوار سوي ومثمر. هذا الدليل سيساعدك على فعل هذا.

هذا الدليل ليس عن المسلسل ذاته، كما أننا لا ننصح أبدًا بمشاهدة هذا المسلسل؛ لكنه دليل يهدف إلى توعيتك بالقضايا التي يثيرها المسلسل في كل حلقة، مثل الاغتصاب، وتقطيع الجلد، والاكتئاب، والانتحار. وسواء تابعت المسلسل أم لا، فإن الصفحات التالية ستمدك بالمعلومات الموثقة لتساعدك على البدء في حوارات عن هذه الموضوعات مع أبنائك. كل قسم من هذا الكتيب سيساعدك على:

- أن تكون واعيًا بالقضايا التي تعرّض لها المسلسل.
- أن تتحدث مع ابنك أو ابنتك المراهق لاكتشاف مدى تأثره بهذه الموضوعات.
- أن تفهم كيفية تقديم المساعدة في حالة إن واجه ابنك أو ابنتك أيًا من هذه المشكلات.
- أن تقدّم الإرشاد لابنك المراهق بينما يتعاطف أو يهتم بأصدقاء له يعانون من هذه الإشكاليات.
- أن تبدأ حوارًا هدفه مساعدة ابنك/ ابنتك المراهق على الملاحظة، والبناء، والتواصل.

سيطلب الأمر الشجاعة والتعمّد من جانبك للبدء في هذا الحوار، لكنك ستمتن لفعل ذلك. نظرتك الكتابية ستقدّم رسالة رجاء وفداء في وسط الانكسار، والفوضى، والارتباك، والظلام. ليت الرب يقودك ويقويك بينما تقدم الحق والنور حول موضوعات مُربكة وخطيرة مثل هذه.

ملاحظات أخرى عن المسلسل:

بالرغم من أن محتوى المسلسل موجه للمراهقين بالدرجة الأولى، لكنه يُصنّف للمشاهدين الناضجين فقط (TV-MA). واللغة المستخدمة كثيرًا ما تكون بذيئة وفاحشة، كما أن الجنس والكحوليات والمخدرات لا تغيب عن المشاهدة إطلاقًا.

المتخصصون في الصحة النفسية عبّروا عن استيائهم بصفة خاصة عن المشاهد المصورة بصورة عنيفة للأذى الجنسي، وتجريح الجسم، وفي النهاية الانتحار. ويقول الخبراء أن المحتوى الصادم يؤدي إلى مزيد من الأذى لمن يعانون من أفكار انتحار

يمكنك قراءة تقييم كامل لمسلسل (13 Reasons Why) على موقع PluggedIN.com.



قبل مناقشة أي من هذه القضايا مع طفلك، اقض بعض الوقت في الصلاة وسماع إرشاد الله لك.

التنمر (الاستقواء) في مسلسل «13 Reasons Why»:

«هانا» فتاة التحقت لتوها بمدريستها الثانوية، وهي جذابة، وذكية، وتتم بالآخرين. لكنها اكتسبت على الفور (بشكل ظالم) سمعة في مدرستها بأنها فتاة غير محترمة في علاقاتها مع الصبيان. وكانوا ينعتونها بالفاجرة، وغيرها من الألقاب، رغم أنها لم تفعل ما يبرر هذه الألقاب. لقد أصبحت مثالاً للهزء والسخرية في المدرسة. كما أن التنمر لم يكن يُمارس معها فقط وجهًا لوجه، وإنما أيضًا عبر الهواتف المحمولة ومواقع التواصل الاجتماعي أيضًا.

«تايلر» صبي آخر في المسلسل، وهو يقول: “رأيت كيف يعاملها الصبيان، ولديّ صور لذلك.” ويعترف أنه تعرّض للتنمر أيضًا، ويقول: “الناس يوقعوني، وبيزقوني على الحيطّة، وبيزقوني عند الدواليب.” وعندما نراه مع أسلحة في غرفته، فإن المسلسل يشير إلى أنه قد يتجاوب مع الإيذاء بشكل مختلف تمامًا عن استجابة هانا.

المشكلة

التنمر هو سلوك عدواني متكرر من أحد الأشخاص (أو مجموعة من الأشخاص) نحو شخص آخر. ويتضمن عدم توازن في القوة بشكل حقيقي أو يبدو ذلك بين الطرفين. قد يتخذ شكل المواجهة الجسدية، التهديدات، الترهيب، النعت بالألقاب، نشر الشائعات، أو ببساطة إقصاء شخص عن المجموعة. وبالرغم من أن السلوك العدواني يحتاج في المعتاد إلى تكراره لكيما يُصنّف أنه تنمر (أو استقواء)، لكن الخوف الذي يحدث بسبب احتمال تكرار حادثة وحيدة من السلوك العنيف يمكن أن يواصل تأثيره على الضحية.

التنمر الإلكتروني هو شكل من أشكال التنمر الذي يحدث عبر مواقع التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية. ورغم أنه يخلو من المواجهة، قد يكون له نفس القدر من الضرر؛ وهو على الملأ؛ لذا تنتقل الكلمات سريعًا. وبمجرد نشر الصور أو التعليقات، فهي تبقى إلى الأبد على الإنترنت. فضلًا عن ذلك، الذين يمارسون التنمر الإلكتروني يقومون بهذا النشاط المخرب تحت أسماء مستعارة، وغالبًا دون خوف من اكتشاف أمرهم أو معاقبتهم. وتعليقاتهم الجارحة قد تتضمن تحريض الضحية على إيذاء نفسه أو قتلها.

من أين يأتي مَنْ يمارسون التنمر

العائلات المتساهلة أو القاسية في تربيتها تنتج أشخاصًا يميلون إلى التنمر على الآخرين. راجع أسلوب تربيتك بأن تطرح السؤالين التاليين:

- هل نحن نربي شخصًا يستقوى على الآخرين بسبب تساهلنا المفرط في التربية أم قسوتنا المفرطة؟
- هل يحدث أي شكل من التنمر داخل بيتنا؟

الأطفال الذين يتعرضون للتنمر، ينتهي بهم الأمر في كثير من الحالات بفعل ذلك مع الآخرين. كما أن بعض الأطفال تعلموا فكرة أنهم فوق القواعد والحدود.

”التنمر الإلكتروني.. رغم أنه يخلو من المواجهة- قد يكون له نفس القدر من الضرر.“

كثير من الآباء والأمهات يريدون أن يعلموا أطفالهم أن يتجاوبوا مع مرتكبي التنمر من خلال العنف البدني. ورغم أن تنمية الثقة بالنفس نافعة، لكننا لا ننصح أبدًا بأن تشجع طفلك على مقاومة العنف بالعنف. قد يتصاعد العنف البدني إلى درجة قد تهدد سلامة طفلك أو حياته، كذلك قد يتعرض طفلك لعقوبة ما حتى إذا لم يكن هو من ابتداء الشجار. الأبحاث في مجال "مكافحة التنمر من خلال العلم والسياسة والممارسة" تؤكد أن بناء المهارات الاجتماعية والعاطفية، وتعلم مهارات التأقلم هي وسائل فعالة للأسرة لتساعد أبناءها على التعامل مع مشكلة التنمر.

من بين الأعراض التي قد تشير إلى أن ابنك أو ابنتك ضحية التنمر المباشر أو الإلكتروني ما يلي، وهذا على سبيل المثال وليس الحصر:

- تغيرات ملحوظة في أنماط الأنشطة اليومية، مثل الإفراط في تناول الطعام أو الأكل بكمية أقل كثيرًا من المعتاد.
- انخفاض في الدرجات المدرسية، وعدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة، أو التظاهر بالمرض بهدف التغيب عن المدرسة.
- اضطرابات في النوم.
- الاكتئاب.
- التفكير في تجريب المخدرات أو الكحوليات، أو التلميح إلى ذلك.

إذا لاحظت هذه الإشارات التحذيرية، يجب أن تتحدث مع طفلك. إحدى الطرق لبدء الكلام في موضوع صعب هي أن تجعل الحوار عامًا لا شخصيًا. على سبيل المثال، ربما تذكر أن "بعض الناس" يتعرضون للتنمر. قد تتحدث عن المشكلة بشكل عام، ثم تنتقل للتحدث عنها بشكل شخصي أكثر:

"سمعت مؤخرًا من أناس كثيرين عن ظاهرة التنمر. ما رأيك في هذا الموضوع؟ هل شعرت مرةً أن هناك من يضايقك أو يتنمر عليك؟"

"على مواقع التواصل الاجتماعي، هل رأيت أحدًا من أصدقائك يتعرض للسخرية والتهكم من الآخرين؟ إن وُجد، كيف تجاوبت مع الأمر؟"

هناك خطوات عديدة يمكنك اتخاذها لحماية ابنك/ ابنتك:

- **الانفتاح.** تابع باستمرار حتى تكون قادرًا على رصد علامات التنمر. بعض القضايا التي تؤدي إلى التنمر قد تكون مخرجة، أو تتضمن ارتكاب خطأ؛ فلا تخش أن تفصح عما يشغلك. الخلاف قد يكون نافعًا لنمو العلاقة بينك وبين طفلك.
- **الثقة في النفس.** شجّع نقاط القوة والشغف لدى ابنك أو ابنتك. المشاركة في أنشطة يجيها أو يبرع فيها ستساعده على اكتساب الثقة بالنفس، وهو ما قد يجنبه تركيز من يمارسون التنمر عليه.

مراجعة الداخل

إذا أصبح طفلك ممنً يمارسون التمر، هذا لا يعني أنك أخطأت أكثر من غيرك في التربية.. بعض الشخصيات أكثر عرضة لتبني هذا السلوك. تحدّث مع مشير المدرسة أو مشير متخصص للبدء في تقديم المساعدة اللازمة لأسرتك ولطفلك. صلِّ باجتهاد لعل الله يلبّن قلب طفلك.

تقديم يد العون

كيف تجهّز طفلك ليكون قادرًا على مساعدة شخص آخر يتعرض للتممر؟

- **علّمه أن يكون واعيًا.** ما الذي يمكن أن يراه في صديق أو زميل يشعر بالخوف أو الإيذاء؟ إذا لم يذكر أية علامات، قدّم له أمثلة، مثل طفل يسير وحيدًا وهو ينظر إلى الأرض، أو يجلس في صمت، أو توجد دموع في عينيه، أو يحاول إخفاء نفسه بحيث لا يراه أحد.
- **تحدّث عن العبارات الرقيقة** التي يمكن لطفلك أن يقدمها لهذا الشخص، أو الأفعال التي يمكنه أن يقدمها. الانعزال هو أحد أعنف نتائج التمر. من أمثلة العبارات المتعاطفة: "هل تحب أن تأكل سندويشاتك معي، ومع أصدقائي؟" أو "هل أستطيع أن أمشي معك لنذهب إلى المعلم لتحدّثه عما يحدث معك؟"

- **الحدود.** ضع حدودًا لاستخدام التكنولوجيا. ربما ترغب في عمل اتفاق ينص على نوعية السلوك الذي تتوقعه من طفلك. على سبيل المثال، أي المواقع سيزورها، كم من الوقت سيقضيه على الإنترنت، أين سيوضع موبايله أثناء النوم. تحدّث مع ابنك المراهق عن الإرشادات المتوازنة التي قد تقترحها معًا، والأسباب وراءها.
- **المساءلة.** دع طفلك يعرف أن جزءًا من دورك كأب/ أم يحبه ويشعر بالمسؤولية تجاهه أن تكون على دراية بالإيميل الخاص به، والرسائل التي تصل إليه، وما يكتبه على مواقع التواصل الاجتماعي. تحتاج أن تتأكد أن طفلك يُعامل بشكل جيد، ويعامل الآخرين بشكل جيد، ويجيد عملية اتخاذ القرار.

تحدّث مع طفلك عن أن التمر موجود منذ بداية التاريخ، فهو ليس أمرًا ينفرد به هذا الجيل، بل هو أمر متأصل لدى البشرية.

مساعدة أبنائك

قد تشكّل تأثيرات التمر المباشر والإلكتروني خطورة كبيرة؛ فهي قد تدمر الثقة بالنفس، وتؤدي إلى الاكتئاب والقلق، اللذين قد يستمران حتى البلوغ. تؤكد الأبحاث في مجال الأعصاب أن الألم الاجتماعي يمثّل الألم البدني. في معظم الحالات المأساوية، قد يشعر المراهقون، الصغار والكبار منهم، بالميل نحو إيذاء الذات أو الانتحار. إذا تعرّض ابنك المراهق للتممر، فهو يحتاج إلى مساعدة عاجلة. يمكنك أن تفعل بعض أو كل ما يلي:

- ✓ قدّم له بعض النصائح عن كيفية التعامل مع حوادث التمر، مثل استخدام روح الدعابة لتهدئة موقف متأزم، أو استخدام لغة مباشرة مثل: "هذا يكفي!"، أو إن أمكن الابتعاد عن المكان ببساطة.
- ✓ راجع مع ابنك المراهق أين يمكنه التوجه في المدرسة - إلى مكان محدد، أو إلى معلم موثوق فيه، أو مدير أو ناظر المدرسة - في حالة إن شعر بالتهديد.
- ✓ إذا تعرّض طفلك للتممر، ربما تشعر بالميل نحو إطلاق العنان للمشاعر الملتهبة، خاصة في لقاء مع المسؤولين في المدرسة.. قاوم هذا الاندفاع. الصباح أو رد الفعل المندفع قد يجرّج طفلك، ويجعله يمتنع عن إخبارك بأية تفاصيل في المستقبل. هدوءك وتوازنك سيزيد من فرصة أن يخبرك ابنك أو ابنتك بكل شيء.

✓ شجّع طفلك على التحدّث معك أو مع شخص آخر ناضج موثوق فيه عندما يشعر بالترهيب أو الخوف، بحيث يحصل على المساعدة والمشورة للتعامل مع سلوك الشخص الآخر بهدف إنهاء التنمر. في المواقف التي سيُشعر فيها الطفل بأنه مُحاصر بمشاعر الخوف، يساعده التحدّث كثيراً على الخروج من فخ مشاعر الخوف.

✓ الأطفال الذين يمارسون التنمر أو يتعرضون له هم عرضة للإصابة باضطراب نفسي. من النافع استشارة أحد المشيرين أو الأطباء النفسيين الموثوق بهم، وممّن لديهم خبرة مع الأطفال والمراهقين.

”الضيقات كثيراً ما تُعد

الأشخاص العاديين

لمستقبل غير عادي.“

سي. إس. لويس

تحدّث عن الأمر

- كُن ملاحظاً

- هل سبق أن شهدت تنمرًا مباشرًا أو عبر الإنترنت؟ ماذا رأيت؟ وماذا فعلت؟
- مَنْ هو الشخص الذي يميل إلى التنمر؟ في رأيك ماذا يدور في ذهنه؟ وماذا يدور في ذهن الشخص الذي يتعرض للتنمر؟
- ما هي الإجراءات التي تتخذها مدرستك في مواجهة ظاهرة التنمر؟

- كُن بناءً

- إذا تعرّض شخصًا للتنمر، كيف سيبدو لو تدخل الناس ليقدموا المساعدة؟
- ما هي أسهل الطرق لتشجيع الآخرين بصدق؟
- في رأيك لماذا أصبح التنمر الإلكتروني ظاهرة شائعة؟
- كيف يمكننا استخدام التكنولوجيا بطرق أكثر إيجابية؟

- كُن موصلاً

- ما الذي يمنعك عن إيجاد مساعدة لنفسك أو لشخص آخر تعرّض للتنمر؟
- ما هي الإمكانيات التي تسخرها مدرستك لمساعدة مَنْ يتعرضون للتنمر؟ مَنْ يحتاج أن يعرف عن التنمر حتى يقدر على المساعدة؟

تقطيع الجلد في مسلسل «13 Reasons Why»:

كانت «هانا» ميتة بالفعل في بداية المسلسل، وتُحكى قصة حياتها على طريقة الفلاش باك. يتكشف الزمن «الحاضر» في كل حلقة من خلال عيني «كلاي»، أحد أصدقاء «هانا» الذي يصارع ليفهم ملابس موتها. لكنه حتى وهو يسعى لفهم ما حدث لها، نجدته يتجاهل في حلقات كثيرة «سكاي»، وهي صديقة سابقة لهانا، وترتدي الأسود دائماً، وترسم على جسدها الوشم.

تقول سكاي لكلاي: «ليس بمقدورنا أن نكون فتيات لطيفات مثل هانا؛ فهي لم تمر بشيء مختلف عنا. كلنا نمر بنفس الظروف.»

يمسك كلاي بمعصم يدها، ويكشف عن الندبات التي تؤكد ممارستها لتجريح الجلد، ويسألها: «إذا ما هذا؟»

فتجيب: «هذا ما فعله بدلاً من أن تقتل نفسك.»

المشكلة

تقطيع أو تجريح الجسم (Cutting) هو شكل من أشكال إيذاء الذات بهدف التنفيس أو التأقلم مع ألم نفسي أو عاطفي. وغالبًا ما يتضمن تجريح أجزاء عديدة من الجسم باستخدام شفرات، أو سكين حاد، أو قطع من الزجاج المكسور. (من الأشكال الأخرى لإيذاء الذات: ضرب الرأس في الحائط، كحت الجلد بقسوة باستخدام ممحاة، أو حرق الجلد بالكبريت أو السجائر). التنفيس العاطفي الذي ينتج عن إيذاء الذات لا يدوم إلا قليلاً، ومع ذلك فهذا الشعور له طبيعة إدمانية.

كثير من الكبار لا يستوعبون لماذا قد يجرح المراهقون أنفسهم، لكن الأمر يرتبط بالتعامل مع مشاعر عميقة من الجرح والغضب والشعور بالعزلة وكرهية النفس. تجريح الجسم يمنح بعض المراهقين شعورًا مؤقتًا بالسيطرة على الأمور بينما يبدو العالم خارجًا عن السيطرة من حولهم.. فالألم يمثل أداة تذكير بأنهم لا يزالون على قيد الحياة، ويوفر راحة من الوجد العاطفي. فضلاً عن ذلك، الجروح البدنية يظهر أنها تُشفى، لكن الألم العاطفي يصعب شفاؤه.

من ينخرط في إيذاء الذات عادةً لا يحاول الانتحار، لكن الإيذاء الجسدي الناتج عن إيذاء الذات قد يكون خطيرًا. قد تتلوث الجروح، والجروح العميقة قد تحتاج إلى غرز، وضرب الرأس في الحائط قد يسبب ارتجاجات بالمخ.

سواء كان تجريح الجلد يمثل مشكلة خطيرة في مجتمعك أو لا، نحن كوالدين لا بد أن نعي المخاطر التي تتضمنها. راجع مع آباء وأمهات آخرين هل سمعوا عن حالات مشابهة في مدرسة ابنك أو ابنتك.

”رغم أن العالم مليء
بالمعاناة، لكنه مليء أيضاً
بقصص التغلب عليها.“

– هيلين كيلر

”تجريح الجسم يمنح بعض
المراهقين شعورًا وقتياً
بالتحكم في العالم المحيط
بهم الذي يبدو خارجًا عن
السيطرة.“

اتخاذ المبادرة

رغم أن تجريح أو تقطيع الجسم يمثل حيلة نفسية للتعامل مع الألم العاطفي، إلا أنه مؤشر على وجود مشكلة في التواصل أيضاً.. فهؤلاء المراهقون، لعجزهم عن التعبير بالكلمات وعن التعامل مع عواطفهم، يلجأون لوسائل غير صحية للتأقلم؛ ثم بعد ذلك يعانون من مشاعر الحزني بسبب هذا السلوك. بمقدورك تقليل احتمالية أن ينحرف ابنك/ ابنتك في هذه العادة من خلال مراعاة النقاط التالية:

- **التواصل والحوار:** دَع ابنك/ ابنتك المراهق أن يعرف أنك تهتم بما يمر به، وأنتك متاح لتحدثنا معًا عن مشاعره، وشجّعه على الإفصاح عن مشاعره. اسأل: "كيف تؤثر هذه المشاعر على جسديك؟ ماذا تفعل حين تشعر بمشاعر معينة؟" حاول أن تجد نشاطًا ما تشارك فيه مع أبنائك المراهقين حتى تزيد الروابط بينكم، مثل الطبخ، التمشية معًا، ممارسة الرياضة، التسوق.. المهم أن تبحث عن شيء تفعلاه سوياً.
- **مراقبة مستوى الضغوط:** راقب بعناية مستوى الضغوط والتوتر لدى أبنائك. ما هي الأمور التي تضع ضغطاً على ابنك/ ابنتك؟ هل هذه الضغوط في حدود الاحتمال؟ ما هي الأنشطة التي يمكن أن تشجعه ليتخلى عنها من أجل تقليل الضغوط؟ هل ينام عدد ساعات كافٍ أم أكثر من اللازم؟ (كل طفل يحتاج لقدر مختلف من النوم). ماذا عن حياته أو حياتها الاجتماعية؟
- **توفير اختيارات صحية:** وقرّ لابنك المراهق وسائل صحية للتعامل مع الضغوط. في بعض فترات الحياة، لا يمكن تجنّب الضغوط. ساعد طفلك على إيجاد وسائل للتعامل مع التوتر، مثل ممارسة الرياضة، أو الاستمتاع بهواية مفضلة. كما أن تدوين المذكرات، أو التعبير بالرسم أفكار رائعة لمراهقين كثيرين. تحدثنا معًا عما الذي يملأ "خزان" حماسهم، ويزودهم بالطاقة.

مساعدة أبنائك

بعض علامات ممارسة الابن/ الابنة لتقطيع الجسم:

- ✓ وجود ندبات على الذراعين أو الرجلين (الفتيات كثيراً ما يجرحن أنفسهن في منطقة البطن والصدر).
- ✓ تبرير الجروح على أنها نتيجة "حوادث".
- ✓ الاحتفاظ بأدوات حادة (أمواس، سكاكين).
- ✓ وجود بقع من الدم على المناشف أو الملابس.
- ✓ محاولة تغطية الندبات بالملابس - حتى في البيت.
- ✓ صعوبات في العلاقات، أو العزلة لفترات طويلة من الوقت.
- ✓ التفوه بكلمات تعبر عن كراهية الذات وعدم الاستحقاق.

"أنت يارب تحفظ سالمنا

من يثبت ويحتمي بك.

توكلوا بالرب إلى الأبد، لأن

الرب صخرة البقاء."

(من الكتاب المقدس، من سفر

النبي إشعياء ٢٦: ٣ و ٤)

تقطيع الجلد وتجريح الجسم

مراجعة الداخل

حاول أن تمسك كوبًا من الماء وذراعك ممدودة لأطول وقت ممكن. هل يصبح الكوب أثقل بمرور الوقت؟ عضلاتك تتعب، ويبدو الكوب أثقل، رغم أن الوزن لم يتغير.. نفس الشيء ينطبق على الألم العاطفي.

يمكنك استخدام هذا المثال التوضيحي لتساعد طفلك على فهم فكرة عدم الانغماس في الضغوط. حدد أشخاصًا تحل ثقة في حياة طفلك يمكنهم مساعدته على تعلم التنفيس عن الألم العاطفي بطرق صحية.

إذا كان طفلك لا يصارع مع تجريح الجسم، يستطيع أن يستخدم هذا المثال التوضيحي ليساعد صديقًا له على فهم كيف يمكن للألم النفسي أن يزداد ثقلًا بمرور الوقت، وليشرح له أهمية البحث عن طرق سوية للتنفيس عن الألم النفسي.

إذا لاحظت هذه العلامات لدى طفلك، افتح حوارًا، وحافظ على هدوئك - وهو أمر نعترف بصعوبته. قد تقول مثلًا: "لاحظت بعد الندبات على ذراعيك. أنا أحبك، وأريد أن أفهم ما تمر به. هل يمكن أن تساعدني على فهم هذا؟" وقد تسأل مثلًا: "سمعت مؤخرًا عن تجريح الجسم، وكنت أسأل هل تعرف أحدًا يؤذي نفسه، أو هل أحد أصدقائك في المدرسة يتكلم عن تجريح الجسم؟"

لا تستهن بالأمر على أنه "مرحلة ستمر"، أو مجرد "صرخة من أجل المساعدة". رغم أن من يعتادون تجريح الجسم لا يهدفون إلى الانتحار، فإن الأبحاث تقول إن 70% من يؤذون أنفسهم سيقومون بمحاولة انتحار واحدة على الأقل.

لا تأمر على أن يتوقف طفلك تحت تهديد العقاب أو الرفض؛ لأن هذا قد يزيد المشكلة صعوبة. دَع طفلك يعرف أنك تعتني به بصدق، وطمئنه أنه غير مضطر ليحمل أعباءه العاطفية والنفسية بمفرده. افعل ما يوسعك لخلق مناخ يشجع على الحوار.

هذه مشكلة خطيرة، ولا يجب أن تحاول مواجهتها بمفردك. اطلب مساعدة من أحد المتخصصين في الصحة النفسية ممن لديهم خبرة في هذا المجال. بعض أشكال المشورة تحاول تسليح المراهقين بمهارات التأقلم، ووسائل التعبير عن مشاعرهم، والقدرة على تحمل الضغوط بكفاءة أكبر. قد يركز العلاج على هذه الفكرة، ربما حتى قبل البدء في معالجة سلوك تجريح الجسم نفسه. الفكرة هي أنه إذا توقف ابنك المراهق عن تجريح الجسم، ولكنه ظل غير قادر على التعامل مع آلامه النفسية والعاطفية بطريقة سوية، فغالبًا سيتكرر إيذاء النفس بنفس الطريقة أو بطرق مختلفة.

تحدّث عن الأمر

• كُن ملاحظًا

- لماذا في رأيك يؤذي الناس أنفسهم من خلال تجريح الجسم؟
- ماذا يريدون أن يحققوا من وراء هذا السلوك؟
- ما هي الرسالة التي يحاول هؤلاء الأشخاص توصيلها من هذا السلوك؟
- هل سبق أن أردت أن تؤذي نفسك متعمدًا؟
- ما هي بعض الطرق الصحية وغير الصحية التي قد نواجه بها الضغوط في أسرتنا؟

تقديم يد العون

يمكنك تشجيع طفلك على أن يقدم يد العون لأحد المراهقين الذين يمارسون تجريح الجسم بأن تسلحه بالكلمات الصحيحة التي تُقال. بمقدور ابنك المراهق أن يوصل لصديقه أنه ليس بمفرده، وأن هناك مَنْ يهتم به، وأنه مستعد للتحدث والإصغاء له.

يجب على ابنك أو ابنتك أيضاً أن يشجع صديقه هذا على التحدث مع والديه، أو أحد المشيرين، أو شخص بالغ يثق فيه. قد يطلب منه صديقه أن يُبقي هذا الأمر سرّاً، لكن بعض الأسرار تجعل الآخرين في خطر. دَع ابنك المراهق يعرف أنه حتى يكون صديقاً جيداً، فهو يحتاج أن يخبر بالأمر شخصاً بالغاً يمكنه المساعدة.

• كُن بِنَاءً

- كيف يمكنك أن تشجع شخصاً يعاني من ضغوط شديدة أو ألم عاطفي مبرح؟
- هل تعرف شخصاً يجرح أو يؤذي نفسه؟
- لماذا من الصعب للغاية أن تشرح الألم العاطفي؟ كيف تساعد آخرين على التعبير عن مشاعرهم؟

• كُن موصلاً

- لماذا من الأفضل ألا تجعل تجريح الجسم وإيذاء الذات سرّاً؟
- كيف يساعد استعدادك للإصغاء لشخصاً لديه جروح عاطفية عميقة؟ وكيف يساعد المشير النفسي في هذا؟

الرسائل الإباحية (Sexting) في مسلسل «13 Reasons Why»:

في أولى حلقات المسلسل تتسلل «هانا» لتقضي وقتًا مع جاستين، ذلك الشاب الذي تحبه. يخرج الاثنان معًا إلى مكان فسيح، ويُقبلان أحدهما الآخر. تقول هانا لاحقًا: ”هذا كل ما فعلناه.“ لكن الأطفال في المدرسة يرون قصة مختلفة. خلال اللقاء بينهما، التقطت جاستين صورة لها -صورة تُظهر ملابسها الداخلية، وتوحي بأن الاثنان فعلا ما هو أكثر من القبلات. يعرض جاستين هذه الصورة على أصدقائه، ويقوم أحدهم بتمريرها إلى جميع طلبة المدرسة.

المشكلة

كثير من المراهقين وقعوا في هذا الفخ المزيج من إرسال رسائل نصية جنسية فاضحة. هذه ”الرسائل الإباحية“ قد تتضمن كلامًا مكتوبًا، أو صورًا تتسم بالغرّي الكامل أو الجزئي. بعض المراهقين لا يرون مشكلة كبيرة في هذا. وغالبًا ما يحدث عندما يطلب صبي أو فتاة من شخص آخر أن يرسل له أو لها صورًا عارية أو شبه عارية. كثير من الفتيات اللواتي أرسلن مثل هذه الصور قالوا إنهن فعلا هذا نتيجة ضغوط تعرضن لها. في أوقات أخرى قد تتطوع فتاة بإرسال صورة جنسية لها، أو ربما تطلب من صبي أن يرسل لها لقطات فاضحة. إن الشعور بأنك مرغوب، أو إثارة استكشاف الفضول الجنسي قد يكون مغريًا جدًا لبعض المراهقين.

الرسائل الإباحية تدمر كلاً من الفتيات والصبيان. الفتيات اللواتي ينبغي أن يُعاملن بكرامة واحترام، يظهرن كأشياء لا تحدف إلا لإفراغ الشهوات وليس أكثر، وكثيرًا ما يبدأن في النظر إلى أنفسهن من هذا المنطلق. أما الصبيان فسرعان ما يتعلمون دروسًا غير واقعية عن العلاقة بين الرجل والمرأة، وقد يؤدي هذا إلى إدمان البورنو، والفشل في العلاقات.

من المحزن أن كثيرين من المراهقين وقعوا ضحية لأصدقائهم أو صديقاتهم. ربما يوجد وعد بعدم إفشاء سر الصور الفاضحة، لكن بعد انفصال العلاقة لا يوجد ما يضمن هذا الوعد؛ وقد يسعى المراهقون للانتقام برفع الصور على الإنترنت (يُسمى هذا ”بورنو الانتقام“). وبمجرد أن تُرفع الصورة على الإنترنت، لا يوجد ما يتحكم في مَنْ سيُشاهدونها. قد يترتب على هذا ممارسة التنمر الإلكتروني، والنتائج قد تكون مدمرة من اقتحام الخصوصية، تشويه السمعة، وانعكاس هذا على سمعة العائلة. وقد يكون الإذلال هائلًا جدًا؛ مما يدفع بعض الصبيان والفتيات إلى الانتحار.

الشعور بأنك مرغوب، أو
إثارة استكشاف الفضول
الجنسي، قد يكون مغريًا
جدًا لبعض المراهقين.

”بمجرد أن تُرفع

الصورة على الإنترنت، لا
يوجد ما يتحكم في مَنْ

سيشاهدونها.“



اتخاذ المبادرة

يجب أن يتدخل الأبوان، ويكونا على دراية ووعي باستخدام أبنائهما للتكنولوجيا، ومتابعة هذا الاستخدام. ليس لابنك المراهق "الحق" في خصوصية على الإنترنت بمعزل عنك. رغم أن الهدف النهائي هو أن يتعلم طفلك ضبط النفس ومراقبة ذاته بذاته، تدكّر أن مخ المراهق لا يزال تحت الإنشاء، وكثيراً ما يعجز عن التعامل مع المخاطر العديدة للتكنولوجيا. بل ويميل مخ المراهق إلى المخاطرة، والبحث عن الإثارة، وكل ما هو جديد.. هذه الأمور عندما تُسخر بشكل صحيح ووفقاً لخطة الله، ستجعل المراهق قادراً على الاستقلال بحياته في يوم من الأيام. لكن مخ المراهق أيضاً قد يتعرض للإدمان بسهولة. التكنولوجيا لها طابع إدماني، وبالأخص عندما تتضمن صوراً جنسية.

أفضل طريقة للتعامل مع الرسائل الإباحية هو منعها. إليك بعض الأمور التي يمكنك فعلها لتقليل احتمالية مشاركة ابنك/ ابنتك في هذا:

يميل مخ المراهق إلى المخاطرة، والبحث عن الإثارة وكل ما هو جديد، هذه الأمور عندما تُسخر بشكل صحيح ووفقاً لخطة الله، ستجعل المراهق قادراً على الاستقلال بحياته في يوم من الأيام وهو مهياً لذلك.

- **الحوار.** تحدّث مع أبنائك عن الجنس، ولا أقصد هذه المرة الوحيدة عن التغيرات البيولوجية، لكن في حوار مستمر عن جمال الجانب الجنسي كما خلقه الله. أكد لابنتك أنها تستحق الاحترام، ويجب أن يُعامل جسدها باحترام. علّم ابنك أهمية معاملة الفتيات كأخوات يحملن صورة الله.
- **الانفتاح.** ناقش موضوع الرسائل الإباحية. اسأل طفلك إذا كان يعرف أحداً في المدرسة يفعل هذا. هل سبق أن أرسل أحداً له صورة فاضحة، أو طلب منه أن يرسل له واحدة؟ اطلب منه أن يعبر عن رأيه ومشاعره تجاه هذا الموضوع. احرص على أن يفهم المخاطر ووجع القلب المصاحب لهذا السلوك الذي قد يبدو غير ضار.
- **الأمان.** اجعل طفلك يعرف أنه يمكنه أن يستأمنك على أي سر، أو يعترف لك بأي خطأ وقع فيه في هذا المجال. عندما يخاف الطفل من رد الفعل العنيف فهو لا يتشجع أبداً على الانفتاح والحوار.
- **الحرية الحقيقية.** ذكّر طفلك بأن الحرية توجد عندما تكون جديراً بالثقة، لذلك يجب أن تكون كل الأجهزة الإلكترونية مفتوحة أمام عينيك في أي وقت. فكّر في تطبيق سياسة "لا شيء يُخفى" على الأجهزة الإلكترونية في بيتك، بمعنى أن تكون الأجهزة مفتوحة وبدون شروط للخصوصية. ربما أيضاً تفكر في تثبيت أحد البرامج على جهاز طفلك التي تساعدك أن تتابع وتنظم استخدامه للتكنولوجيا بالقدر الملائم.

الرسائل الفاضحة (Sexting)

مساعدة أبنائك

إذا اكتشفت أن ابنك/ ابنتك تعرّض أو اشترك في إرسال رسائل إباحية:

- ✓ تحدّث معه بهدوء وتعاطف عن المخاطر الروحية المحتملة، والتبعات الشخصية المترتبة على هذا السلوك. على الأرجح يعرف ابنك/ ابنتك المراهق أنه فعل شيئاً ما كان يجب أن يفعله. أمخاخنا مصممة للتعلّم عندما نرتكب أخطاءً. اجتهد أن تصل في نهاية الحوار إلى فرصة للندم الحقيقي، والتعلّم، وبناء ونضوج العلاقة بينكما.
- ✓ على هاتف ابنك أو ابنتك، قم بحظر (block) أرقام التليفونات التي شاركت مثل هذه الصور الإباحية معه.
- ✓ أسأل طفلك عمّن شارك هو/ هي معه هذه الصور. ربما تحتاج أن تتحدث مع والديهم لمنع هذه الصور الحساسة من الانتشار، وزيادة الأمر سوءاً. احتفظ بحدوثك بدلاً من رد الفعل العنيف تجاه الأطراف الأخرى.
- ✓ أكّد على ضرورة إعادة بناء الثقة. ربما أول ما يخطر ببالك أن تحرم ابنك أو ابنتك من هاتفه إلى الأبد، أو لفترة طويلة. بصرف النظر عن نوعية التأديب التي تفرضها، فهو/ هي يحتاج أن يفهم أنه تسبّب في زعزعة ثقتك فيه، وتحتاج الثقة إلى إعادة ترسيخها. الثقة تُبنى تدريجياً، وهناك مستويات مختلفة من الثقة. اقترح أهدافاً يمكن قياسها، وأفعالاً يمكن إثباتها، يقوم بها الابن أو الابنة من أجل زيادة مستوى الثقة من جديد.

تحدّث عن الأمر

• كُن ملاحظاً

- بالرغم من وجود ضغوط لمشاركة رسائل إباحية، إلى أي مدى يشكل هذا الأمر خطورة وإيداءً كبيراً لمستقبلك؟
- هل تظن أن الشخص الذي يطلب صوراً عارية يهتم فعلاً بمن يرسلها؟ لماذا أو لم لا؟
- هل سبق أن شاهدت أي رسائل إباحية؟ وهل تعرف أي أحد يشارك بها بشكل منتظم؟

اختصارات الرسائل الجنسية

يجب على الأب والأم أن يعرف

ويتابع أن هناك اختصارات

يستخدمها المراهقون باللغة

الإنجليزية للرسائل الإباحية:

مثلاً «NIFOC»، وهي اختصار

لعبارة ”عارية أمام الكمبيوتر“.

«GNOC»، وهي اختصار لعبارة

”تعري أمام الكاميرا“.

«NP4NP»، وهي اختصار لعبارة

”صورة عارية في مقابل صورة عارية“.

«POS»، وهي اختصار لعبارة ”بابا أو

ماما يقف خلفك“.

تقديم يد العون

ماذا يمكن أن يفعل ابنك/ ابنتك إذا اكتشف أن صديقًا له متورط في إرسال رسائل إباحية؟ شخصية طفلك ستؤثر بشكل هائل على استجابته.. ربما يكون لديه ميول فطرية للقيادة، أو للانقياد. نتيجة لذلك، الخطوة التالية قد تكون سهلة جدًا لبعض الأطفال وصعبة جدًا للبعض الآخر. اعمل على إعداده أن:

- يتجاوب بحكمة وليس بإدانة. إذا كانت مَن ترسل هذه الرسائل فتاة، ذكّر ابنك أو ابنتك أن فتيات كثيرات يعلنن هذا ليس لأنهن يعتقدن أن هذا أمر جيد، لكن لأنهن تعرضن للضغوط ليفعلن هذا. أما إذا كان فتىً، فربما من اللائق أن تذكّره بأن هذا السلوك قد يسبب ضررًا مدمرًا طويل المدى لأية فتاة إذا انتشرت هذه النوعية من الصور لها.
- يذكّر الشخص المتورط أنه هو/ هي شخص مخلوق على صورة الله.. وبالتالي لديه قيمة ذاتية غير محدودة. هذا الشخص يستحق أن يُعامل بأقصى درجة من الاحترام، ويجب عليه أن يعامل الآخرين بنفس الطريقة.
- يشجّع الشخص المتورط أن يتحدث مع والديه أو أحد الكبار الموثوق فيهم.

• كُن بِنَاءً

- هل يمكن أن تتعاطف مع الأصدقاء الذين يرسلون رسائل إباحية؟ أي نصيحة يمكن أن تقدمها لهم إن كانوا مستعدين للإصغاء إليك؟
- كيف ستشعر إذا شاهدت صورًا عارية لأفراد آخرين في عائلتك، ونُشرت على الإنترنت، أو حُفظت على هاتف شخص آخر؟

• كُن متواصلًا

- ماذا ستفعل إذا طلب منك أحد أن ترسل له/ لها صورة عارية لك؟ ماذا ستقول لصديق لك يتعرض لضغوط ليفعل هذا؟
- لماذا من المهم لنا أن نراجع بعضنا البعض في استخدام التكنولوجيا في البيت؟ وكيف تشجّع أصدقاءك ليفعلوا نفس الشيء في بيوتهم؟

الاغتصاب في مسلسل «13 Reasons Why»

أثناء اختفاء «هانا» في غرفة صديققتها «چسيكا» في حفلة ما، ترى هانا «برايس» الرياضي المشهور، وهو يغتصب چسيكا، بينما كانت فاقدة الوعي. لا تتذكر چسيكا هذا الحدث. ولكن عندما تعلم به، تصارع مع فكرة هل تخبر أباه أم الشرطة، لأنها تعتقد أن الفتيات لا يحصلن على أية مساعدة بعد الاعتداء عليهن.

المشكلة

الاغتصاب هو معاشره جنسية دون رضا المعتدى عليه. أما الاعتداء الجنسي فيشير إلى أنواع أخرى من التلامس الجنسي تتم دون موافقة أيضاً، وقد يتضمن محاولة اغتصاب أو مداعبة جنسية غير مرغوب فيها. إن تأثيرات هذا الإيذاء عميقة، وقد تغير شكل الحياة. قد يعاني الضحايا من "اضطراب ما بعد الصدمة" (PTSD)، والقلق، واضطرابات النوم، والاكتئاب؛ ويكونون أكثر احتمالية أن يصبح لديهم شركاء جنسيون متعددون. كما أنهم أكثر عرضة لمحاولة الانتحار.

الاغتصاب هو اعتداء وانتهاك للآخر، ويسبب الكثير من التبعات المؤلمة؛ لأنه لا يمثل هجوماً فقط على الجسد، لكن على شخص الضحية. إنه فعل يحط من قدر وإنسانية الشخص، مما يسلبه أي إحساس بالأمان. وكثيراً ما تضطر الضحية للتعامل مع الشعور بالخيانة تجاه شخص كان محل ثقة. وفي ثلاث من كل خمس حالات تتضمن شخصاً قاصراً، يكون الجاني، وإذا رأته بالمدرسة، فرمما تظل تتساءل دائماً من من الآخرين يعرف عن الاعتداء أيضاً.

اتخاذ المبادرة

يحتاج المراهقون أن يعرفوا أن مسؤولية الاغتصاب لا تقع أبداً على عاتق الضحية. ومع ذلك يمكنك اقتراح استراتيجيات لتقليل خطر أن تكون ضحية للاعتداء الجنسي:

- الحياة الواعية. اشرح أسباب الامتناع عن تعاطي المخدرات أو الكحوليات. فهذه المواد ليست فقط يُحظر على المراهقين تعاطيها قانونياً، لكن أيضاً قد تؤدي بهم إلى سلوكيات منحرفة وخطرة. إحدى الدراسات تشير إلى أن ما يقرب من نصف حالات الاعتداء الجنسي تضمنت تعاطي الجاني أو الضحية، أو كليهما، للكحوليات.
- الاحتشام في الملابس. وهو ما يعبر أيضاً عن الحياة الواعية. طريقتنا في ارتداء الملابس توصل رسالة عنا. اسأل ابنك/ ابنتك المراهق: ما هي الرسالة التي تريد توصيلها من خلال الملابس التي ترتديها؟

”المراهق أو المراهقة الذي يتعرض للاغتصاب يحتاج لوالديه أكثر من أي وقت آخر.“

أعراض الاعتداء الجنسي أو

الاغتصاب

قد يظهر على ابنك/ ابنتك بعض العلامات الآتية:

- رضوض أو إصابات أخرى، قد تتضمن جروحًا.
- ارتداء ملابس أكثر من المعتاد أثناء النوم.
- ارتداء ملابس طويلة أثناء التحرك في المنزل.
- قلق، واكتئاب، ومخاوف تجاه المجتمع، أو الإحساس بالإرهاق.
- الانسحاب من الأنشطة المعتادة أو الأصدقاء.
- تغيير في عادات النظافة أو الاهتمام بالمظهر، وربما يتضمن زيادة في الوزن مفاجئة وملحوظة.
- اضطرابات في النوم.

• **طلب المساعدة.** إذا وجد ابنك/ ابنتك نفسه في حفلة أو موقف يتم فيه تناول المخدرات أو الكحوليات، أخبره أنه يستطيع أن يتصل بك في أي وقت، أو يرسل لك رسالة على الفور لإرجاعك إلى المنزل، دون الخوف من تعنيفك. اجعل ابنك/ ابنتك يعرف أن نفس الطريقة في الإفلات من هذه المواقف ينطبق على أي خروجة أو موقف يشعر/ تشعر فيه بعدم الراحة أو التهديد.

• **الخروجات الحكيمة.** شجع وعلم كيف تتسم الخروجة بالحكمة. اطلب أن تتقابل مع أصدقاء أبنائك حتى تشكل انطباعًا عنهم. اقترح خروجات جماعية مع مجموعة أصدقاء موثوق بهم. يجب أن تُبنى الثقة قبل أن يقضي المراهقون وقتًا سويًا. ذكر أبنائك أن أصدقاءهم يحملون صورة الله، ويستحقون أن يُعاملوا بالطريقة التي يحب الله أن يُعاملوا بها.

• **الثقة بالنفس.** امنح ابنتك الثقة لتقول لا. في الواقع، ساعدها أن تحفظ هذا عن ظهر قلب. ذكرها بأن لها قيمة ذاتية بلا حدود. الجناة الذين يقومون بالاعتداءات الجنسية يبحثون عن أشخاص يفتقرون إلى الثقة بالنفس، لأنهم غالبًا لن يجربوا أحدًا.

• **القيم أولاً.** انصح ابنك المراهق بأهمية وضع الصداقة قبل الرومانسية. ضع معايير لاختيار الأصدقاء الذين يشاركون القيم التي يؤمن بها ابنك/ ابنتك، والذين يقدرونه كشخص مخلوق على صورة الله. علم طفلك أن يعتمد على أفكار ومنطق يرضي الله، بدلاً من التصرف بناءً على المشاعر فقط. عادة ما يتأثر المراهقون بمشاعرهم بشكل كبير؛ لذلك يستفيدون جدًا إذا تعلموا أن "يفكروا في أفكارهم".. قد يبدو هذا صعبًا للمراهقين، لذا يتطلب الصبر والاجتهاد في تعلم هذا المبدأ.

مساعدة أبنائك

المراهق أو المراهقة الذي يتعرض للاغتصاب يحتاج لأبويه أكثر من أي وقت آخر:

✓ اجعل التعاطف والاهتمام أولوية لديك. صدّق ابنتك عندما تخبرك أنها أعتصبت؛ فأحيانًا يخاطر الوالدين بتهوين الأمر أو جعل الضحية تشعر بالمسؤولية بتشكيكهم في احتمالية حدوث الاغتصاب.

✓ تجنّب التركيز على السلوك غير الآمن الذي ربما ساهم في حدوث الاتصال الجنسي غير المرغوب فيه. لا تحتاج ابنتك إلى محاضرة؛ بل تحتاج إلى الحب. النصائح عن المواقف الخطيرة وتجنّبها يجب أن تأتي أثناء التعافي، وليس في المرحلة الأولى لاكتشاف الأمر. يحتاج ابنك/ ابنتك أن يشعر بالنعمة، وأن يُعامل بكرامة. من المهم أن تخبره أو تخبرها أن هذا ليس مسؤوليته هو.

✓ إذا حدث الاغتصاب خلال الـ ٧٢ ساعة الماضية، احضر ابنتك إلى المستشفى. هذا هام للغاية؛ لأن الأطباء سيكونون قادرين على معالجة أية جروح، وجمع أدلة تثبت الاعتداء، وعمل اختبارات الأمراض المنقولة جنسيًا (STDs). وحتى إذا حدث الاغتصاب قبل أن تعلم بأكثر من ٧٢ ساعة، لا يزال الكشف الطبي مهمًا لاحتمالية الإصابة بأحد هذه الأمراض.

تقديم يد العون

ماذا يفعل ابنك/ ابنتك إذا اكتشف أن صديقاً أو صديقة له تعرّض للاغتصاب؟
اقترح عليها أن:

- تشجّع صديقتها على التحدث مع أحد والديها، أو مشير، أو شخص بالغ موثوق به.. يمكن أن تعرض عليها مرافقتها لطلب المعونة، وبذلك تمنحها القوة على الإفصاح. إذا رفضت الضحية، ينبغي على ابنتك أن تُعرّف أحد الكبار بما حدث. الحفاظ على ثقة الصديق شيء هام، لكن الحفاظ على سر مثل هذا شيء مدمر. أحياناً تستدعي الصداقة أن تتخذ قرارات صعبة.
- تصغي بدون إدانة.. ربما تريد صديقتها التحدث عن الحادث إذا عرفت أن ابنتك تهتم بها. لا تحتاج صديقتها أن تسمع عبارات انتقادية أو أسئلة مثل "ما الذي جعلك تضعين نفسك في هذا الموقف؟"
- تكون مساندة.. تستعلم من حين لآخر عن صديقتها لتتعرف على أحوالها. دعها تعرف أنه لا يوجد شيء يغيّر من رأي ابنتك فيها. وعليها أن تصلي من أجلها.

✓ اتصل بالشرطة. كثير من الضحايا يترددون في فعل هذا؛ فهم لا يريدون لفت مزيد من الانتباه لهذا الانتهاك، أو ربما يريدون حماية الجاني. من المهم أن يرى ابنك/ ابنتك أنك توفر له الأمان، وتتخذ إجراءات للدفاع عنها.

✓ اصطحب ابنك/ ابنتك إلى مشير متخصص موثوق به.. هذه خطوة هامة في رحلة التعافي. يحتاج الضحايا أن يسمعو من شخص خبير أن الجريمة التي ارتكبت في حقهم يتحمل مسؤوليتها الجاني. هذا يجعلهم أكثر استعداداً للتحدث بانفتاح معك عن هذه الخبرة.

✓ بمجرد التعامل مع الحادث بشكل ملائم، دع ابنتك تعرف أنك متاح دائماً كلما أرادت التحدث إليك، ثم حاول أن تساعد على الرجوع إلى روتينها المعتاد. على الأرجح ستعاني في البداية، لكن استئناف روتينها اليومي يساعدها على الرجوع إلى حياتها من جديد.

تحدّث عن الأمر

• كُن ملاحظاً

- هل تعرف أي أحد كان ضحية اعتداء جنسي أو اغتصاب؟
- كيف تحدد أن شخصاً ما لا يصلح كصديق؟ وما الذي يجذب الآخرين لك؟ ما الذي يجذبك في الجنس الآخر، ولماذا؟
- ما رأي أصدقائك في المدرسة عن تعاطي المخدرات والكحوليات؟ كيف يؤثر عليهم هذا؟

• كُن بناءً

- كيف تشجع شخصاً مرّ بتجربة عصبية مثل الاغتصاب؟ ماذا يمكن أن تفعل لتعضده؟
- كيف يرى المجتمع ضحايا الاغتصاب؟ كيف يمكن أن تساعد على استعادة حقيقة أنفسهم؟ وكيف يمكن أن تساعد على استعادة منظور أنهم مخلوقون على صورة الله؟

• كُن متواصلاً

- هل تعرف أية مصادر متاحة بمساندة الأشخاص الذين تعرّضوا للاغتصاب؟ ما هي بعض هذه المصادر؟
- ما هي نوعية المساعدة التي يحتاجها الجاني؟
- لماذا من المهم أن نوصل ضحية الاغتصاب بمصادر ضرورية للمساندة؟ ماذا لو قال أو قالت ضحية الاغتصاب إنها لن تكون صديقة لك إذا أخبرت أي أحد؟

الانتحار في مسلسل «13 Reasons Why»

في مساء اليوم الذي تحدّث فيه «هانا» مع المشيرة في مدرستها، ذهبت إلى بيتها وقتلت نفسها. كثير من خبراء الصحة النفسية أعبروا عن استيائهم الشديد من مشهد الانتحار العنيف، والبعض الآخر وصلوا إلى حد القول إنه "يُعلّم" الانتحار.

تترك «هانا» وراءها مجموعة من شرائط الكاسيت التي تشرح بالتفصيل كل ما قاله الناس عنها وفعلوه بما – أي الظروف التي أدت إلى الحدث المأساوي، وترتيبها بحيث أن كل من يلومونها على الانتحار لا بد أن يستمع لها أولاً. وتعترف في الشرائط: "بعضكم كان يهتم، ولكن لم يهتم أي أحد بما يكفي. وأنا كذلك. وأنا آسفة."

بعد الانتحار، يعترف بعض زملائها في الفصل، بما فيهم كلاي، بأن لديه أفكارًا انتحارية. أحدهم أطلق بالفعل الرصاص على نفسه، وكان في المستشفى مع انتهاء حلقات موسم المسلسل.

المشكلة

الانتحار ليس شيئًا يحدث دون مقدمات، حتى وإن بدا كذلك، لكن هناك عوامل كثيرة تساهم في جعل أحد الأشخاص يُقدم فعليًا على إزهاق روحه. ومع ذلك يلاحظ الخبراء زيادة ملحوظة في الأفكار الانتحارية خلال مرحلة المراهقة.

تشير الأبحاث أن 6٠% من المراهقين الذين يحاولون الانتحار لديهم بعض أنواع الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، واضطراب ثنائي القطب، والشيزوفرنيا. وربما يعانون من مشكلات أخرى تجعلهم أكثر عرضة إلى الأفكار الانتحارية مثل التنمر، والصدمات، والشعور بانعدام القيمة، والوحدة، والرفض من الأقران، والإيذاء سواء لفظيًا أو بدنيًا أو جنسيًا.

الانتحار قد يكون مُعدّيًا.. إذا سمع المراهق عن حالة انتحار، ربما يرى فيه حلاً لمشكلاته الخاصة. أفراد العائلة، أو المشاهير، أو الأصدقاء، أو زملاء العمل الذين حاولوا الانتحار من قبل قد يجعلون الشخص يتبنى الفكرة بعد أن كانت تراوده. لهذا السبب لا غنى عن التواصل المنفتح، وتقليل التعرض إلى الميديا بقدر الإمكان.

وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي تقدّم أحيانًا رسائل ومفاهيم إيجابية تحدّر من الانتحار، لكنها تقدّم في حالات كثيرة رسائل خطيرة جدًا. هذه الرسائل الإعلامية تؤثر على المشاعر، مما يجعل الأطفال عرضة للتأثر بها.. يتأثر المراهقون بشدة بمشاعرهم، مما يجعلهم يتعاملون برد الفعل مع مواقف صعبة قبل أن يستخدموا أمخاخهم في التفكير الواضح والعميق.

مساندة في انعدام الرؤية

هل سبق وأن أحاط بك ضباب كثيف من كل ناحية؟ هذا قد يسبب الارتباك الشديد. الاكتئاب يشبه هذا.. قد تفقد الاتصال بالواقع المحيط لأنك لا تراه بوضوح. حتى تجتاز هذا الضباب:

- أحيانًا من الجيد أن تجد شخصًا يعرف تضاريس المنطقة ليعبر بك هذا الوقت.
- أحيانًا ربما لا تفعل شيئًا سوى انتظار عبور هذه القيمة، لأنها سترتفع في النهاية.
- أحيانًا السير ببطء والعثور على علامات على الطريق – بأن ترى مثلًا كيف عبر بك الله من اليأس إلى الرجاء في الماضي (مزمو ٧٧) – هذا يدرك بأنه يقدر أن يصطحبك إلى ملاذ آمن.
- أحيانًا الصعود إلى المرتفعات والوقوف على الصخر (إشعياء ٢٦: ٤) يمنحك صورة أشمل وأكبر، ويساعدك على الخروج من الضباب.

يبدو الانتحار أمر مروع في وسط الضباب الكثيف. وهناك اختيارات أفضل كثيرًا للخروج من الضباب. الله يهتم بكل تفاصيل حياتنا، حتى عندما يغلف حياتنا ضباب كثيف.

اتخاذ المبادرة

مراجعة الداخل

إذا أظهر طفلك إشارات تحذيرية، تحدّث معه عما يفكر فيه أو يشعر به، واستخدم كلمة انتحار. بعض الآباء والأمهات يخافون أن مجرد استخدام هذه الكلمة سيغرس فكرة الانتحار في رؤوس الأبناء.. هذا ليس صحيحًا. على العكس، سيسهر طفلك بقوة أنك تهتم به وتريد أن تحميه. القاعدة الأهم هنا: إذا كان ابنك المراهق يتكلم عن الانتحار بوعي واحترام، فهو أكثر أمانًا ممّن لا يتحدثون عن الانتحار تمامًا.

لا يوجد شيء واحد فقط يمكن أن يدفع ابنك/ ابنتك إلى الانتحار، لكنها تأثيرات عديدة تساهم في الإقدام عليه. من العوامل التي قد تدفع إلى الانتحار اضطرابات في الصحة النفسية وأحداث حياتية عصبية. بالرغم من أن توافر أحد هذه العوامل لا يعني أن ابنك يفكر في قتل نفسه، لكن هذا يعني أنك يجب أن تبحث عن أية إشارات تحذيرية مثل القلق، أو اليأس، والشعور بانعدام القيمة، والانسحاب، والغضب، والتقلبات المزاجية أو السلوكية. وحتى إذا لم تر هذه الأعلام الحمراء، لا يزال هناك إجراءات وقائية يمكنك اتباعها لتقليل الخطر:

- **اجعل بيتك لطيفًا.** اجعل بيتك مكانًا يقضي فيه ابنك المراهق وأصدقائه وقتًا ممتعًا. قد يعني هذا أن تشتري البيوتزا، وتجهز لهم فيلمًا ليشاهدوه. هذا سيطلب منك التعامل مع المزيد من الفوضى وتحمل التكاليف المادية - لكن هذا سيجعلك متابعًا جيدًا لحياة ابنك المراهق. فضلًا عن ذلك حاول أن تتعرف على عائلات أصدقائه الذين يختار أن يخرج معهم.
- **المساءلة.** قم بصياغة اتفاقية واضحة ومكتوبة تشترط الانفتاح والشفافية والتوقعات تجاه استخدام التكنولوجيا، ومواقع التواصل الاجتماعي، والرسائل النصية في بيتك. ثم تابع بانتظام الوقت الذي يقضونه في هذه الأنشطة بحيث يمكنك منع أية أنشطة قد تسبب ضررًا.
- **التواصل والترابط.** احرص على قضاء وقت خاص مع طفلك كل أسبوع أو أسبوعين، أو كل شهر. احرص أن تستمع له، وتجنّب إلقاء المحاضرات المطولة. اجعله يعرف أنك تحبه وأنه جيد بما يكفي بينما يواصل رحلة نضوجه وتغلبه على الخبرات الصعبة والمؤثرة عاطفيًا، والتي هي جزء من هذه الحياة. اسأل أسئلة مثل: في رأيك، كيف يجب من هو في سنك أن يكون البيت الذي يعيش فيه؟ ما هي الأشياء الإيجابية في بيتنا؟ وما هي الأمور السلبية؟ ماذا تريد منا لنقوي علاقتنا بك؟
- **الذهن السوي.** إذا كان ابنك المراهق يصارع مع الاكتئاب، أو القلق، أو النزوع إلى الكمال في كل شيء، أو أي اضطراب نفسي، تعامل بجدية مع هذه الأمور. تؤكّد الأبحاث أن زيارة أحد المشيرين يخلق فرقًا كبيرًا في مساندة الصغار على التأقلم وإدارة الاضطراب النفسي. ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي جيد، وقضاء الوقت في التأمل، والاسترخاء، ومنظومة الدعم الإيجابي (كبار مشجعين، ومناخ إيجابي)، والعلاقة مع الله، كلها عوامل لا غنى عنها تساهم في جعل الذهن في حالة سوية.
- **صعوبات في التعلّم.** واجه صعوبات التعلّم بأن تطلب مساعدة من متخصص إذا دعت الضرورة لذلك. هذه الصعوبات قد تؤثر في إحساس الطفل بقيمته وكيف يعامله الآخرون. ساعد طفلك على اكتشاف نقاط القوة لديه.

مساعدة أبنائك

ماذا يجب أن تفعل إذا صرح طفلك بأنه كان يفكر في الانتحار؟

إذا كان طفلك في مستوى ليس خطيرًا للغاية بحيث أن الانتحار قد لا يبدو وشيكًا، فلاتزال بحاجة إلى معالجة المشكلات. ربما تفكر في اصطحاب ابنك لطبيب نفسي لتقييم حالته. ترجع مشكلات الاكتئاب الإكلينيكي إلى خلل كيميائي في المخ والموصلات العصبية في الجسم، وإذا لم يُصلح هذا الخلل في التوازن الكيميائي في المخ فربما لن تُشفى حالة الاكتئاب. يستطيع الطبيب النفسي تقييم مكاسب استخدام الأدوية في مقابل مخاطرها، وهو أقدر على مراقبة تأثيراتها وتعديلها. لكن تذكر، الأدوية في حد ذاتها ليست كافية للأطفال الذين يصارعون مع الاضطراب النفسي؛ لكن العلاج الشامل أثبت نفعه.

العوامل التالية تساعدك على تقييم مستوى الخطر:

- **خطة محددة.** هل يفكر ابنك المراهق في خطوات محددة لإزهاق روحه؟ كلما تحدّث الشخص عن الانتحار بشكل محدد، وكلما زادت التفاصيل التي يقولها، زاد مستوى الخطر عليه.
- **معدل الإماتة في الخطة.** هل الخطة مميتة فعلاً؟ إذا كانت كذلك، فهو في طريق الانتحار بنسبة ٥٠٪.
- **إمكانية تنفيذ الخطة.** هل يمكن تنفيذ الخطة؟ هل لديه قدرة على الحصول على الأدوات والمواد التي سينفذ بها نواياه؟ إذا كان الأمر كذلك فهو في خطر كبير. قم بإزالة هذه الوسائل، واتخاذ إجراء سريع.
- **إتاحة المساعدة.** هل يوجد أشخاص بالقرب منه يمكن أن يمنعوهم من تنفيذ خطته؟ إنه على الأرجح لن يجرب أي شيء بينما يحيط به أصدقاؤه الذين يحترمهم وعائلته التي تحبه.

ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي جيد، وقضاء الوقت في التأمل، والاسترخاء، ومنظومة الدعم الإيجابي (كبار مشجعين، ومناخ إيجابي)، والعلاقة مع الله، كلها عوامل لا غنى عنها تساهم في جعل الذهن في حالة سوية.

تحدّث عن الأمر

• كُن ملاحظًا

- هل أخبرك أحد من قبل أنه يريد قتل نفسه؟ هل خطر ببالك أي من هذه الأفكار؟
- في رأيك لماذا قد يفكر الناس في الانتحار؟

تقديم يد العون

إذا كان لابنك صديق أو صديقة يتحدث عن إزهاق روحه، فيما يلي بعض الأمور التي قد يفعلها لمساعدة صديقه:

- يخبر شخصاً آخر. إنقاذ حياة صديقك أهم من كتمان الأسرار.
- يخبر صديقه أنه يحتاج إلى التحدث مع أحد والديه أو شخص كبير مهمتهم ومحل ثقة. وإذا أمكن، يجب أن يذهب معه ولا يتركه حتى يتأكد من وجود مَنْ يهتم به فعلاً بجواره.

تفهم أن ابنك المراهق قد يشعر بمشاعر متنوعة تجاه مشكلات صديقه.. ربما يتحير ويتساءل هل مشكلات صديقه يتحمل مسؤوليتها هو، وربما يشعر أنه مسؤول عن إنقاذ حياة صديقه. وفر لابنك المراهق مكاناً آمناً ليفرغ وينفس فيه عن مشاعره. صلّ معه من أجل صديقه، وذكّره أنه لا يستطيع التحكم في مشاعر وأفكار صديقه. يحتاج ابنك المراهق أن يوجه صديقه إلى أشخاص ناضجين ومتخصصين ليساعدوه، وألا يتقبل بمسؤولية ليس لها أساس، أو بشعور بالذنب ليس له مبرر. كل ما يستطيع أن يفعله هو بذل أقصى ما في وسعه لتوجيه صديقه في الاتجاه الصحيح، والاستمرار في الصلاة من أجل أن يشفيه الله.

• كُن بِنَاءً

- في رأيك ما الذي فقده الشخص في حياته حتى أراد أن ينهيها؟ كيف يمكنك أن تساعد أحداً حتى يصل له شعور بالقيمة الذاتية؟
- كيف يمكنك تقديم يد العون لشباب يشعرون بالعزلة؟
- كيف تشعر بأن هناك مَنْ يعتني بك في بيتنا؟ متى تشعر أنك محبوب في عائلتنا؟

• كُن متواصلاً

- مَنْ الشخص الذي تشعر بالأمان عندما تحكي معه عن خبراتك ومشاعرك؟ لماذا تشعر أنهم أفضل مَنْ يفهمونك؟
- ماذا يمكن أن تفعل إذ بدأ صديق لك في التحدث عن الانتحار؟ هل تثق أن معلميك، أو الأخصائي النفسي في مدرستك، أو مدير مدرستك سيتعامل جيداً مع الأمر؟

إذا كانت عائلتك تواجه أيًا من المشكلات التي ناقشناها في هذا الكتيب، يمكنك التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني الآتي: askfocus@focus-me.org وسنبذل قصارى جهدنا لتقديم يد المساعدة بكل طريقة متاحة لدينا.

”لَا تَخَفْ لِأَنِّي مَعَكَ. لَا تَتَلَفَّتْ

لِأَنِّي إِلَهُكَ. قَدْ أَيْدَيْتُكَ وَأَعْنَيْتُكَ

وَعَضَدْتُكَ بِيَمِينِ بَرِّي.“

(إشعياء ٤١ : ١٠)