

تقبلني

دائمًا كما أنا



إرشادات من المراهقين لتنشئة آباء مثاليين

كتبها

١٤٧ مراهق يعرفون ماذا يريدون

تم جمعها بواسطة جيه. إس. سولت



مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore...  
...بستانة و مكتبة...

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الحصرية والرائعة بجودة عالية على موقع

<https://jadidpdf.com>

( إلى ميلر )

## المقدمة



"إننى أحتاج بشدة إلى المساعدة"  
"منذ وصول ابنى سن الثالثة عشرة، لم أحصل على لحظة  
هدوء".

"أليس هناك من يساعدنى قبل أن أفقد عقلى؟".  
بينما نعمل على الترويج لكتاب قبلنى قبلة المساء دائماً، وهو  
الكتاب الذي يقدم نصائح تربوية بخصوص الأطفال من سن ستة إلى  
اثنتى عشرة سنة، سمعت تلك الشكاوى وأخرى مثلها من الآباء  
بخصوص أبنائهم المراهقين، حيث يشكو الآباء من عدم قدرتهم  
على التعامل مع هؤلاء "الغرباء فى منزلنا" كما وصفهم أحد

الآباء، والذين "ظلوا حتى سن الثانية عشرة في منتهى الروعة والمثالية".

ولقد حاولت الاستجابة لصرخات الاستغاثة هذه، والتقيت - على مدار العام - مع ما يزيد عن ألف مراهق من خلفيات اقتصادية وعرقية متنوعة. وتحدثنا وتبادلنا طرح الأفكار، ودعوتهم كي يكتبوا "إرشادات" لآبائهم - وهي عبارة عن اقتراحات لتحسين "جودة الحياة" لكل فرد من الأسرة.

على أية حال، فإن الآباء ليسوا وحدهم هم الذين يعانون. تذكر حياتك وأنت مراهق وانظر إن كنت تختلف مع الشاعر جون سياردى "إن سن المراهقة يعد فترة معاناة للجميع".

إن ما نريده جميعاً - آباءً ومراهقين على حد سواء - هو إرشاد ودعم وتحسين التواصل خلال سنوات المراهقة المتمردة والمحيرة والمتحدية.

لا تتطلع إلى شيء أفضل من هذا الكتاب الذي بين يديك. فسوف تجد الآراء والإجابات التي نبحث عنها جميعاً. فربما نجد ذكاءً وحكمةً وأحياناً ألم هذه الأرواح المتحدية - والتي تمثل المراهقين في كل مكان - لا تذكرنا فقط بما يشبه "العودة للماضي" بل أيضاً تساعدنا على إرشاد أنفسنا تجاه التعايش السلمي.

جيه. إس. سولت

لوس أنجلوس ١٩٩٩

قليل من الدعم سوف يساعدني على  
زيادة ثقتي بنفسى ، توقف عن النظر إلى  
الجوانب السلبية لدى ، وانظر إلى الجوانب  
الإيجابية .

سولماز ، ١٨ سنة

كن فخوراً بنا عندما نقوم بعمل صحيح ،  
وعندما نخطئ ؛ لا تجعل الأمر يبدو كأننا  
دائماً نفعل الخطأ .

أنجلينا ١٤ سنه

أرني الطريق، ليس فقط من خلال الأشياء  
العظيمة التي قمت بها بل أيضاً من خلال الأخطاء  
التي وقعت فيها .

مايكل

١٣ سنة

<https://jadidpdf.com>



لا تحبط أطفالك وتجعلهم يشعرون بأنهم  
سيئون، وبدلاً من ذلك شجعهم على أي شيء  
يفعلونه.



أوستن، ١٣ سنة

توقع اذنى سافوز ولن أخسر

- بوبى ، ١٦ سنه

---

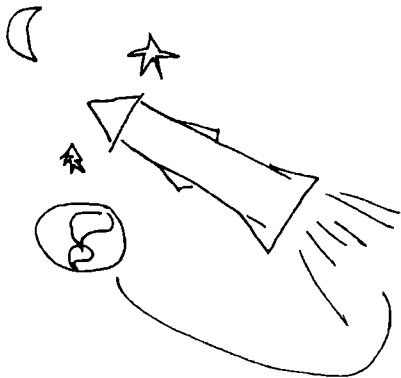
أحتاج إلى دعمك عند اتخاذى للقرارات ، حتى وإن  
لم تكن متفقاً معى .

فانس ، ١٣ سنه

<https://jadidpdf.com>

امنحنى دعمك حتى ولو كنت تعلم اننى سافشل،

فربما تندم على ما يحدث.



سام، ١٥ سنه

اجعلنى انشأ فخوراً بذاتى كى  
أكون واثقاً بنفسى وأكون شخصيته  
ذات قيمته .

إلى رابيت

١٣ سنه

<https://jadidpdf.com>

كن بجوارى عندما أحتاج إليك ، وليس  
فقط عندما يكون ذلك مناسباً لك ، إننى  
أريد دعمك من بداية المشكلة وحتى  
نهايتها ، إننا مثل الأزواج ، فأنا ملكك  
وأنت ملكى ، — فأتان ، ١٧ سنة

والدتي، لو أنك دعمتني في اهتماماتي  
بدلاً من تثبيط همتي لربما حظينا بعلاقة  
أفضل.

داني، ١٧ سنة

<https://jadidpdf.com>

والدى ، إنك تريد أن يكون لك دور كبير في حياتي .  
لقد قدمت بمشاريع ضخمة وأنت لا تعرف حتى  
أنتى قد كلفت بها . الآن أنت تريد أن تتدخل  
في اختيار المدرسة التى أرغب فى اللحاق بها ،  
لكن كيف ستعرف ما هو جيد بالنسبة لى فى  
السنوات الأربع القادمة إن لم تكن تعرف ما  
أفعله الآن ؟

دينا ، ١٤ سنة

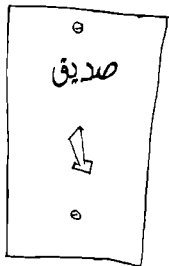
<https://jadidpdf.com>

حال قابلتني مشكله شخصيه اتمني لو ان

هناك زراً أضغط عليه فتتحول إلى صديق

يهيهم بي دائماً وأتمنه على

أسراري.



إريك، ١٧



ساعدنى على أن أتعلم من أخطائى بدلاً  
من أن ألقمى عليها طوال الوقت ،

دائيتا ، ١٨ سنه

---

اعترف بإنجازائى ،

أليسون ، ١٥ سنه

<https://jadidpdf.com>

ادعہ احلامی و طموحاتی بدلاً  
من أن تسعى لكى أحياء فى  
أحلامك .

إيریکا ۱۳ سنہ

<https://jadidpdf.com>

أثْنِ عَلَى أَعْمَالِ الْفَنِيَّةِ كَمَا لَوْ كَانَتْ قِيَمَةً  
بِالْفِعْلِ.

إِيرِين :

١٣ سَنَةً

<https://jadidpdf.com>

كن متفتحاً للأفكار الجديدة....  
ولو كنت مخطئاً اعترف بذلك.

ماكس [١٤] سنه

<https://jadidpdf.com>

ساعدني على أن أحصل على درجات عالية لكي  
أحصل على وظيفة جيدة وأكسب أموالاً كثيرة،  
وبالتالي سوف أحصل على منزل كبير بدون القلق  
من الإيجار أو دفع فاتورة الكهرباء .

بني

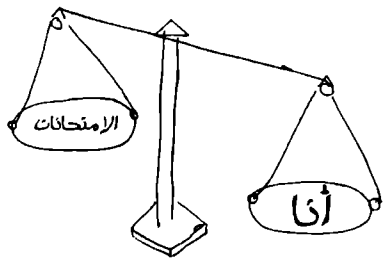
١٣،٥ سنة

<https://jadidpdf.com>

لو لم تعجبك درجائي فيجب عليك  
أن تشجعني وتساعدني في عملي  
بدلاً من الاعتراض عليه والصراخ في  
وجهي ،  
مكتبة

أوسكار ، ١٤ سنة

أتمنى أن يكون حرصك على أكبر من  
حرصك على دراستي و امتحاناتي ،



- روبرت

١٥ سنة

لا تضغط على كثير أخصوص  
المستقبل بينما أنا للزلت أحاول  
أن أكتشف الحاضر .

أليكس - ١٦ سنه

---

لا تحاول إصلاح الأشياء طوال الوقت ...  
أريدك فقط أن تقف بجانبى .

ريديكا، ١٧ سنه

<https://jadidpdf.com>



لا تضغط على أطفالك لتحقيق شيء ما ، لو أن  
طفلك يريد أن يحقق شيئاً فلا بد أن يكون حلمه  
هو وليس شيئاً ما لم يستطع والده أو والدته  
تحقيقه في طفولتهما .

-كارولين ١٤ سنة

أَمْسِكْ بِيَدِيَّ عِنْدَمَا  
تَأْتِي الْأَمْوَاجُ الشَّدِيدَةُ

١٣  
سنة

أليكسا،

التواصل

<https://jadidpdf.com>

أتمنى أن تستمع أكثر لكل ما أقول . إنك تعاملني  
بشكل يبدو وكأن رأيي عديم الأهمية ،  
في دين الله مهم

باربرا ١٤ سنة

دائماً استمع إليّ، مهما تكن مشغولاً، فأصغاء سمعك  
إلىّ يشير إلى انفتاح قلبك لي .

جيسكا، ١٥ سنه

---

أريد أن أشعر بأنه يمكنني أن أقول لك كل شيء  
حتى أسراري، دون أن تصرخ في وجهي .

فانسي، ١٣ سنه

إذا أردت أن أفسر لك الأمر، دعني أشرح،  
لا تطلب مني أن أشرح لك ثم تقول لي  
اصمت عندما أحاول ذلك،

جيفري، ١٦ سنة

سوف أتعلم كثيراً لو شرحت لي كيف  
أكون على صواب أو على خطأ، لقد  
كبرت عن السن التي من الممكن أن أقبل  
فيها كلمة نعم أو لا المجردين، إنني  
أريد التفاصيل!!

أليزا:  
١٤ سنة

<https://jadidpdf.com>

إذنى لا أستطيع التعامل مع حقيقة أن كل ما  
تقول له دائماً صواب وكل ما أقوله أنا خطأ ،  
لو أعطيتنى بعضاً من الوقت لتسمعنى فمن  
المحتمل أن تفهم رؤيتى ، لأن ذلك قد حدث  
من قبل .

دانييل

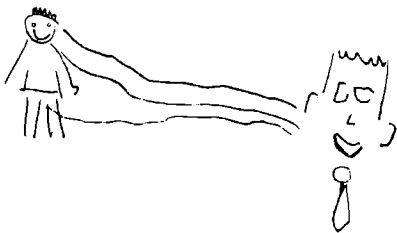
١٦ سنة



تحدث إلى بأسلوب هادئ لأنني أستمع

بشكل أفضل عندما لا يكون هناك صراخ

موجه إليّ.



بريان :

١٧ سنه

أريد مزيداً من الحوارات الهادئة وقليلًا من  
الصراخ لأنه يفضي إلى جدالات حادة .

دافيد

١٤ سنة

عندما يقال لى "يا لغبائك، لما اذا  
تفعل ذلك؟" او يتم وصفى بلى  
صفته سينته فان ذلك لن يجرح مشاعرى  
مرة اخرى لانى اعلم انها فقط مجرد  
كلمات، والكلمات لا تؤذى الا اذا  
سمحت لها بذلك.

كن حذراً في كلامك ، لأن الكلمات يمكن أن  
تجرح وتترك أثراً يستمر مدى الحياة .

أنجيلكا

١٧ سنة

---

اترك مشاعرك تنطلق حتى تستطيع أن تجعل مشاعري  
تفوقها انطلاقاً .

إبسي ، ١٥ سنة  
<https://jadidpdf.com>

لا تحاول حمايتى من خلال إخفاء الأمور عني ،  
إننى أعرف وأفهم أكثر مما تعتقد ،

ديبورا : ١٧ سنه

---

كن أكثر فتحة معى فى موضوعات  
الكبار حتى أكون أكثر فتحة معك ،  
دون

١٨ سنه

<https://jadidpdf.com>

تحدث معي عن موضوعات مثل "العلاقات الحميمة" ولا تظن أنني لا  
أدري شيئاً عنها، مثال ذلك عندما يأتي مشهود للعلاقة الحميمة فإنك  
تتمنى أن أغمص عيني أو أترك الغرفة حتى لا تفتح عيني على هذه  
الأمور، إنك لا تتحدث عن هذه العلاقة وإذا تم فتح حوار بشأنها فإنك  
تحول الموضوع بأقصى سرعة ممكنة.

ف = ١٧ سنة

حدّثني عن نفسك وعن أخطائك حتى لا أشعر أنني  
ضئيل جداً في وجودك.

إلين، ١٤ سنّة

---

أنصتني إلىّ بشكل أكبر وربما ستجدين أنك لست  
في حاجة إلى السؤال.

نيك، ١٥ سنّة

أنا لم أعرف ذلك!



<https://jadidpdf.com>

لا تبدأ في سؤال مائة سؤال عن يومى كيف قضيتها فى

أول ثانية أصل فيها إلى المنزل ، أعطنى بعض الوقت

كى أستريح .



أندرو - ١٥ سنة



لو أردت أن تقول لي بأن أؤدي واجبي المنزلي أو  
أطعم الكلب، فقط اطلب مني ذلك ولا تكرر  
فذاكرتي ليست ضعيفة، لأنك عندما تعيد القول مرة  
تلقوا الأخرى فإنه يكون مبرراً لي كي أبدأ في الصراخ  
وبالتالي تغضب أنت.

روزماری، ١٥ سنه

<https://jadidpdf.com>

أهلاً يا أمي ، إنك تعتقدين أنه يجب عليّ  
أن أخبرك بكل شيء يحدث في حياتي ، لا  
يمكنني ، وعليك أن تقتنعي بذلك ، صدقيني ،  
لو احتجت بشدة إلى ذلك ، سوف تكونين  
أول من يعرف .

ستيفن ، ١٥ سنة

<https://jadidpdf.com>

استمع أكثر لما يجب أن أقوله، ودعنى أكمل ما أقوله قبل أن  
تبدأ فى إعطاء التعليمات.

رى مارييا

١٥ سنه

---

حاول ألا تجعل من كل تعليق محاضرة فى  
الحياة.

ديفيد — ١٥ سنه

<https://jadidpdf.com>

توقف عن القول بأننى إن لم أكن جيدة فى  
المدرسة سوف أجيد العمل كنادلة فى مطعم  
بمبلغ ٥,١٥ دولار وأعيش فى شقة إيجارها ١٠٠ دولار  
فى الشهر، ويجب أن تتوقف عن إعطائى محاضرات  
عن العلاقات والمخدرات ٥ مرات يومياً، عليك فقط  
أن تمنحنى حبك.

ميليسا، ١٤ سنة

لا تستمر في قول "افعل ما أقوله لك ولا  
تقلد ما أفعله"، فأنا أتعلم مما تفعل،  
سنت أم أبيت !!

نيكو

١٤: سنت

لا تكن منافقاً ، فلا تقل لي لا  
تسب الآخرين ، ثم تقوم أنت  
بالتسبب وأنت غاضب !

ماركوس

السين : ١٤ سنته

استمع إلى مشاكلي بدلاً من أن تغضب قبل  
أن أكمل حوارى معك .

كيفرلى ، ١٤ سنه

---

حاول أن تستمع إلى القصة من وجهة  
نظري قبل أن تلومنى لأنتى الأكبر سنأ .  
أليكسيس

السن: ١٤ سنه

<https://jadidpdf.com>

عندما تكون هناك مشكلة لا بد أن تمنح كل طرف فيها فرصة لكي يحكى القصة من منظوره الشخصى، ولا بد أن تكون فرصة كل طرف مساوية للأطراف الأخرى.





لا تصر على قول "إنه الوقت المناسب لكى  
نتحدث حديثاً جاداً" تحدث معى عن الأشياء  
الجادة لكن لا تجعل منها مشكلة شائكة .

- جون ، ٧ اسنٲه

اقض المزيد من الوقت معى ، حتى ولو به مجرد  
الجلوس فى المقهى لبعض الوقت لتتحدث فى أمور  
حياتنا .

ديبورا ،

١٦ اسنٲه  
<https://jadidpdf.com>

تحدث معي عندما تكون قلقاً علىّ، لأنني بذلك  
أستطيع توضيح الأمور، ولا تغضب إن كان هناك  
بعض الأشياء التي لا أريدك أن تعرفها عن حياتي،  
أنتم أبواي ولستما صديقي، وليس ثمة خطأ في  
ذلك.

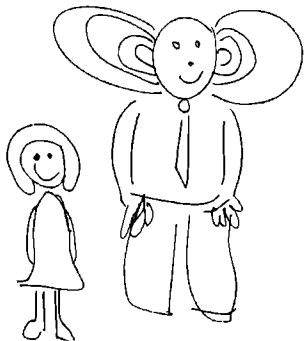
لافيرن ١٥ سنة

<https://jadidpdf.com>

لو استمعت إلى سوف يكون لديك  
فرصة لكي تعرفني على حقيقتي .

كلوديا

١٧ سنة



<https://jadidpdf.com>

لا تقلق كثيراً إذا لم يكن لديك إجابة  
عن سؤال، فقط ساعدني لكي أجد تلك  
الإجابة.

تشارلين، ١٧ سنة

---

إن أفضل طريقة للتحدث أن تتناول  
أثناءه قداً من شاي البابونج الساخن  
ولسوف تكتشف نتائج المبهرة.



إلياس، ١٣ سنة

<https://jadidpdf.com>

# الثقة والتقدير

<https://jadidpdf.com>

لا تَنْصِتْ عَلَى مَكَالِمَاتِي الْهَاتِفِيَّةِ ،

مِيلَانِي - ١٣ سَنَةِ

---

ثِقْ بِي ! وَلَا تَحْكَمْ عَلَيَّ بِأَشْيَاءِ  
يُفْعَلُهَا مِنْ مِثْلِ سُنِّي ،

نَاسِي ، ١٦ سَنَةِ

<https://jadidpdf.com>

ثَقِي بِي فِي تَحْمِلِ مَزِيدٍ مِنَ الْمَسْئُولِيَّاتِ ،  
وَتَأْكُدْ أَنْتَنِي إِنْ أَخْطَأْتُ فِي شَيْءٍ فَمَنْ وَاجِبِي  
أَنْ أَصْلِحَ ذَلِكَ الْخَطَأَ .

ريان ١٣ سنه

تعامل مع بساطة عندما أخطئ ،  
إن الناس يخطئون عندما يفعلون شيئاً ما  
لأول مرة ،  
ومن المحتمل أنك ارتكبت أخطاءً في صباك ،

فيرونيكا - ١٣ سنه



ثَقِي بِحَتَّى بَعْدَ أَنْ حُنْتُ  
تِلْكَ التَّقِيَّةَ .

رِيَانَا ، ١٨ سَنَةِ

---

أَعْطَنِي بَعْضَ الْفَسْحَةِ النَّفْسِيَّةِ . فَإِذَا أُرِدْتُ أَنْ أَبْقَى فِي  
الْمَنْزِلِ فِي عَطْلَتِهِ نَهَائِيهِ الْأَسْبُوعِ فَلَا تَعْتَقِدْ أَنَّي أَنْصَرِفُ  
بِغْرَابَةٍ .

أَنْجَى ، ١٤ سَنَةِ

<https://jadidpdf.com>

لا تغضبا عندما تريد أن أقضى  
وقتاً مع أصدقائي، فلقد كبرت  
وأريد أن أقضى وقتاً مع أناس من  
سني، أنا لا أزال أريد أن أكون  
صديقكما، (وتكونان أنتما أبويّ  
) لكن ليس كل الوقت.

ربما لو توقفت عن قول إن ابن عمي هو  
الأفضل بيننا ربما أتوقف أنا عن كراهيتك  
بهذا الشكل.

ر

السن: ١٤ سنة

حاول أن تفهم أن كوني مختلفاً عنك لا يعني  
ذلك أنني سيئ، إنني لا أدري كيف انضممت أنا  
إلى هذه الأسرة لكنني أحاول أن أفعل كل ما  
بوسعي حتى لا أضايقك.

ستيورات، ١٦ سبتمبر

حاول ألا تقول باستمرار "أنا لا أستطيع أن أتركك تفعل ذلك لأنك بذلك ترتكب أكبر خطأ في حياتك" إن أي شيء أريد أن أفعله لا يمكن أن يكون بهذه الجسامه.

مندى، ١٤ سنه

---

أريد حرية، ولكن ليست أكثر من اللازم. وأريد قيوداً، ولكن ليست أكثر من اللازم.

هيلين، ١٨ سنه

<https://jadidpdf.com>

يجب أن تضيق على قليلاً ، فأنت متحرر جداً ،  
لأن كل ما يجب على أن أفعله هو أن أتصل قبل  
العودة إلى المنزل ، سواء كانت الساعة العاشرة  
مساءً أو الثانية في الصباح ، يجب أن تكون  
أكثر صرامة .

ليزا ، ١٨ سنة

أمرى ، إننى أفعل كل شيء دون قيود ، يجب أن تكونى أكثر صراحة معى ، إنك تقولين أننى أثير المتاعب لكنك لا تفعلين لى شيء حيال هذا الأمر ، فإذا قتلت شخصاً و كنت أنت العاضى فأنا واثق أننى كنت سأفلك من هذه التهمه دون عقاب .

### جوان ، ١٦ سنه

لا تلبى لى رغباتى لهجرد أنك قد سئمت إلحاحى ، فإن هذا يد فعنى دائماً لاستغلال هذا الأمر لكى أنال ما أريد ، و عندها سوف تفقد سيطرتك علىّ .

بانا فشيده

إنكما لا تفتكنا ذكراني بأنكما قد  
مررتما في الماضي بما أنا مقبل عليه ،  
وإنني واثق من نواياكما الحسنة ، لكن  
أتركاني أكتسب خبرة النجاح والفشل  
بنفسي ، أعطياني الحرية لكي أتعلم من  
أخطائي .

دوي - ١٧ سنه

<https://jadidpdf.com>



توقف عن إملاء على ما لا يجب أن أفعله ،  
حتى لا اضطر إلى أن أتمرّد عليك ، فإذا  
حرمتني من الحرية سوف أودعك أنت في  
السجن .

يوني

١٧ سنة

كلها ازددت في فرض القيود  
على، ازداد تهردي عليك،  
نیک، ۱۵ سنه

---

کن اکثر رفته معی، و این لم تفعّل،  
فیوماً ما سوف اکثر عن انیبی،  
کارلوس  
۱۸ سنه

<https://jadidpdf.com>

لا تتهاون معى ولا تعفنى --  
إذنى أعف نفسى بما يكفى ،  
مائيو / ١٥ سنه

---

دعنى أفضى المرید من الوقت  
مع أصدقائى ،

جوناثان

١٣ سنه

<https://jadidpdf.com>

أريد أن أخرج  
وأستمع وإلا سوف  
يجن جنوني .



سام ١٣ سنة

<https://jadidpdf.com>

أنا أريد أن أجد وظيفة وأن أنفق على  
نفسى بدلاً من أن تعطينى النقود وتتحكم  
فى إنفاقى لها.



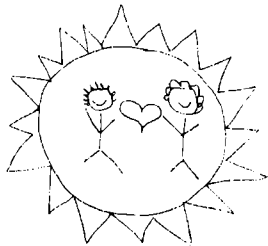
آليكس، ١٨ سنة

لا تتوعدني عندما أرتكب خطأ  
ما إنني مرهق ومن المصترض  
أن أرتكب أخطاءً .

جيف، ١٤ سنة

والدى، توقف عن التشنج له مجرد حدوث  
أشياء بسيطة، كما حدث عندما كسرتُ  
كوباً فثارت ثائرتك كالمجنون قائلاً "فى  
عمرى لم يحدث أن كسرت أى كوب"، أى  
هراء هذا، يا إلهى إنه مجرد كوب..

ت. ١٧ سنة



توقف عن الغضب له مجرد حدوث  
أشياء بسيطة ولتكن ثورتك  
فقط على الأشياء الكبيرة .

دائيتا ، ١٨ سنة

---

ليكن اهتمامك بحياتي شاملاً ولا يقتصر على أوقات  
وقوعى فى مشاكل ا

<https://jadidpdf.com>  
سأه ، ١٧ سنة



تقبل حقيقة أنني أنمو وأريد أن أكتشف  
العالم معك وبدونك ، ضع بعض من مخاوفك  
خلف ظهرك ودعني أعتنهم بعض الفرص لأن  
ذلك أمر صحي بالنسبة لي ، لا يمكن أن أكون  
دائماً على صواب من وجهة نظرك ، إنني أريد  
أن أتعلم كيف أكون قائداً جيداً بنفسى ،

تريشا ، ١٤ سنة

<https://jadidpdf.com>

انظروا داخل أنفسكم ، وحاولوا أن تتذكروا  
ماذا كان يحدث في فترة المراهقة ، حاولوا  
الرجوع للماضي ، أنا أعرف أن الأمر ليس  
سهلاً ، ولكن سوف يساعدكم ذلك على فهم  
سبب ارتكابى للأخطاء وسبب الجدال الدائم  
بيننا .

أولجا ، ١٤ سنه

<https://jadidpdf.com>

أتمنى أن تتعامل مع الحائى بشكل أكثر جدية، فأنا  
أريد أن أعنى وأعرف على الجيتار ولكنك لا تلتفت لى  
بالأ، أنا أعنى أنك تستمع إلىّ، لكنك لا تسمع ماذا  
تغنى كلماتى بالفعل عندما أقولها، إن الأمر يبدو  
وكأننى أتكلّم وأنت تنظر إلىّ ولكنك لا تهتم  
لهتماماً فعلياً.

ريبيكا، ١٣ سنه

<https://jadidpdf.com>

إننى أريد فقط أن تكونا فخوران  
بى على الأقل ليوم واحد واحداً،  
هذا كل ما أريد، أتمنى أن تقولوا  
فى يوم ما "إننا نفتخر بابنتنا"،  
وأتمنى ولو لمرة واحدة فقط ألا  
تعارننائى بأختى.



س = ١٧ سنة

اسمع لأصدقائي أن يتصلوا بي في المنزل وعندها  
لن أضطر للمراوغة وإخفاء الأمور عنك وسوف  
يجعلنا هذا أكثر قرباً من بعضنا البعض لأنني  
سأصارع بكل شيء ولن أخشاك .

مونيكا

١٤ سنه

---

إذا اتصل بي شاب ما ، فهذا لا يعني  
أنني سأتروجه ا

آليس، ١٤ سنه

<https://jadidpdf.com>

أُمِّي ، لَا تَقُولِي أَبَدًا لِابْنِ صَدِيقَتِكَ أَنَّنِي مُعْجِبَةٌ بِهِ .

كُنْيَا

السَّن: ١٣ سُنَّة

---

لَا تَنْتَقِدِ أَصْدِقَائِي مَا دُمْتُ لَا  
تَعْرِفُهُمْ . وَلَا تَحَاوِلِي أَنْ تَحْذَرِنِي  
مِمَّنْ لَا يَجِبُ أَنْ أَصَادِقَهُ .

أَنَا ١٥ سُنَّة

<https://jadidpdf.com>

أَكْرَهُ أَنْ تَحَاوِلَ إِرْغَامِي كُلِّي أَنْ أُخْبِرَكَ بِكُلِّ  
تَحْرِكَاتِي ، إِذَا أُرِدْتُ أَنْ تَعْرِفَ مَاذَا أَفْعَلُ يَجِبُ أَنْ  
تَتَخَلَّى عَنِ ذَلِكَ وَتَحَاوِلَ أَنْ تَكُونَ صَدِيقِي بَدَلًا مِنْ  
أَنْ تَكُونَ عَدُوِّي .

كِيَانَا ، ١٥ سَنَةِ

لو قلت مرة أخرى "لماذا لا تستطيعين أن  
تكوني مثل أختك" سأنفجر ، إنني لا أستطيع  
أن أكون مثلها ببساطة لأن لدي شخصيتي  
المستقلة ، وهذا هو ما سأكون عليه دائما ،  
إنني كابنتك ، سوف أكون ممتنّة لك لو أنك  
تقبلين شخصيتي ، t.me/ktabpdf

فانسى ١٥ سنة

<https://jadidpdf.com>



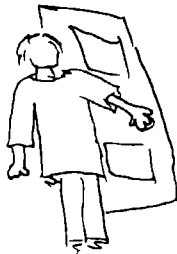
لا تقارني بأصدقائي أو أبناء  
أصدقائك، إن لدي شخصيتي  
المستقلة، فتقبل هذه الحقيقة  
وأحبني كما أنا.

ماجي  
١٤ سنة

أريد أن تنظر إلى كإنسان وليس كآلة.

ولأنك ترسم لي صورة بأن أكون مثلك

فأنت تصمم أذنك عن الحقيقة.



دان مكتبة

١٧ سنة

لمرة واحدة ولمدة ٣٠ دقيقة فقط، اجلس  
وشاهد حلقة كاملة من العرض التلفزيوني  
المفضل لدى وعندئذٍ فقط قل هل هو عرض  
أحمق أم لا.

ريتش ١٤ سنة



<https://jadidpdf.com>

أتمنى أن تثق بي أكثر، فأنا لا أدخن ولا أتعاطى مخدرات  
وأحصل على أعلى الدرجات في المدرسة، إنني فقط لا  
أجيد غسيل الأطباق، ما المشكلة إذن!

أنا لا أقول أنني ملاك، لكنك نسيت مدى إجادتي،  
وتعامل مع إنجازاتي دون اهتمام، إن هناك الكثير من  
الأولاد الذين يظفونني سوءاً وأنا تعبت من معاملتي  
مثل الصبي المدلل.

مايكل، السن ← ١٧ سنة

<https://jadidpdf.com>

كيف ترائى؟ أنا لست الروح النقية التى تتصورها فى  
ذهنك . أنا لست الملاك الذى لا يكذب ولا يعترف  
الأخطاء . هل تعرف بالفعل ماذا أفعل؟ ولو عرفت هل  
سنظل نثق بى؟ إننى أتعرف أخطاء لكننى لا أعطى  
المخدرات . لا أدرى هل هذا جيد بالنسبة لك أم لا .  
تحدث معى . إننى أريد أن أكون قادرة على أن أقول لك  
كل شيء أفعله ولا أرى عينيك تنظران لأسفل من خيبة  
الأمل .

كاتى ، ١٧ سنه

<https://jadidpdf.com>

دعنى أنكاسل من حين لآخر دون أن تحبط أو تتذمر بشأن  
ما أفعله ، أنا لا أريد أن أقضى كل وقتى فى المذاكرة  
ومحاولة دخول كلية جيدة ، إننى أريد ألا أتحصل  
المسئولية بعض الوقت ، أريد أن أستمتع ، ولا أريد أن  
أكون فى الثلاثين من عمري وأنظر للخلف وأقول "إننى  
لمر أعش حياتى" .

إيرابيث ، ١٤ سنة

في أحدث تقرير لدرجاتي الدراسية حصلت على

٤ ممتاز و ٢ جيد جداً، ولقد قلت لك "ماذا تتوقعي

يا أمي لقد حصلت على ٤ ممتاز و ٢ جيد جداً" أول

شيء قلته لي "ما المواد التي حصلت بها على

جيد جداً؟ قلت لنفسى "شكراً يا والدتي، شكراً،

لقد توقعت منك أن تقدرى ما فعلته!"

جيني ١٣ سنة

جيد جداً  
ممتاز  
ممتاز  
ممتاز  
ممتاز  
جيد جداً  
جيد جداً

إذا لم تتوقع الكمال طوال الوقت،  
لن تصاب بالإحباط طوال الوقت،

جوش ١٦ سنه

---

حاول ألا تكرر الأشياء التي أحبها لأنني  
سوف أقطع عنها إن عاجلاً أو آجلاً،

روسلان

١٦,٥ سنه  
<https://jaddpdf.com>



إننى شخص ذكى ومستول ، والمسألة مجرد وقت  
حتى تثق فى ، أعرف أنك ربيتنى بشكل صحيح والآن  
هذا دورى لكى أظهر لك أننى أستطيع اتخاذ قراراتى  
وأستطيع أن أفعل أشياء بنفسى .

لورين ١٥ سنة

إذنى لا أخرج منكما، ولا أريد أن أغيركما،  
الشيء المروع أنه من المحتمل أن أتصرف مع  
أبنائى كما تتصرفان أنتما معى،

سارة، ١٤ سنه

# الحب والأسرة

<https://jadidpdf.com>

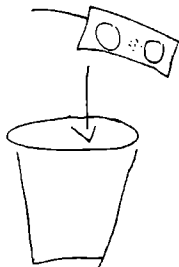
اترك مشاكل العمل في العمل وعد إلى  
المنزل سعيداً، وكن سعيداً بوجودك مع  
أسرتك، إن لديك أسرة واحدة.

أنجيليا  
السن - ١٨ سنة

أغلق ساعتك وتليضونك المحصول

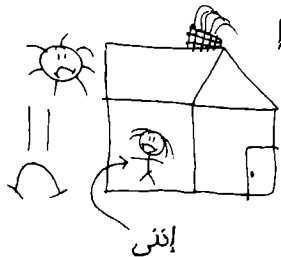
وعش حياتك!

بريان  
١٥ سنت



<https://jadidpdf.com>

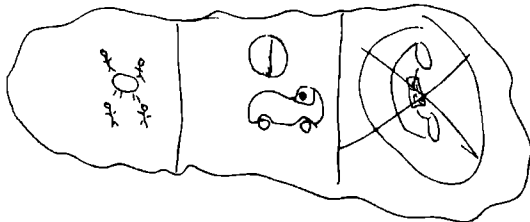
أبي ، افض مزيداً من الوقت معي  
بدلاً من لعب الجولف لفترات  
طويلة . وأنت يا أمي ، ابقى في  
المنزل وقتاً أطول إنني أكره  
حقيقتك أنك تعملين كثيراً جداً !



أنا

١٣ سنة

والدتي، ينبغي أن تتوقف عن الحديث في  
التليفون كثيراً وتعالى للتحدث معاً، والذي،  
ينبغي أن تعود للبيت مبكراً حتى نتناول العشاء  
معاً.



كريس؛ ١٣ سنه

إننى أحب أن تشهد الفيلاء معى ،  
إنه شعور جيد أن أعرف أنك تحب أن  
أكون معك ، أحياناً ، لا أعتقد أنك تريد أن  
تكون معى ، لكنك عندما تجلس معى  
وتحضننى فإن حبك يتغلغل بداخلى .

ويل

١٦ سنه

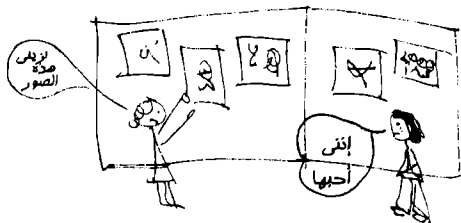
<https://jadidpdf.com>



كف عن اختطاف جهاز التحكم في التلفاز  
وتغيير القناة عندما أكون مستغرقاً في  
مشاهدة مسلسل المفضل ، إن هذا يدفعني  
للصراخ .

هاريس  
١٥ سنة

دعنى أعلق الصور التى  
أحبها فى غرفتى ،  
إلين  
١٣ سنة



دعنى أنظف حجرتى عندما أريد ذلك ، إنك دائماً  
تطلبين منى أن أنظف حجرتى بينما أكون فى حالة  
مزاجية سيئة ،  
لوسى

١٤ سنة  
<https://jadiopdf.com>

اسمح لى ببعض الخصوصيه ، إنك دائماً تفتش فى  
أشيائى الخاصه .

إيستير ، ١٤ سنه



لا تتخلص من أشيائى الخاصه بينما  
أكون فى المدرسه .

ماريا ، ١٤ سنه

<https://jadidpdf.com>

أعطني الفرصة لكي أعبر عن آرائى فى  
القرارات الأسريّة (لأن أفكارى عادة لا  
يعدّ بها أو يتم تجاهلها).

دينىس ١٤ سنه

اقض ليلتكم مع الأسرة، نجلس  
جميعاً، نتحدث معاً ونترابط  
ونشارك المشاعر.

هيدين  
١٥ سنة

أنا أعرف أنك لن تكون بجانبى إلى الأبد لذا فدعنا نفضل  
أشياء كثيرة معاً مثل قضاء الأجازات والقيام برحلات  
إلى المدن القريبة .

جنانا ، ١٣ سنه

---

يريد الأولاد أن يفعلوا الكثير من الأشياء  
مع آبائهم . كأن يخرجوا معاً ، ويترابطوا ،  
ويستمتعوا معاً .

ويل

١٦ سنه  
<https://jadiopdf.com>

والذي ، إننى أحب قضاء الوقت معك ، حتى ولو لعدة  
دقائق أو ساعات ، ربما عليك أن تأخذ اجارة من العمل  
لكى تقوم بشيء ما معاً مثل رحلة صيد أو مباراة كرة  
سلة .

إبريك

١٤ سنه

أمس ، إننى أريد أن نذهب إلى الحفلات معاً وكلاً منا  
يضع مستحضرات التجميل وطلاء الأظافر للآخر  
ونتحدث عن الناس ولا نقول " إننى كبرت على هذه  
الأشياء يا حبيبتى " .

ميشيل

١٤ سنه



إنني أحب أن تشهدى الناس معي :

• انظر إلى هذا الشخص ذو البطن المنتفخة

• هذان الزوجان لديهما الكثير من الأطفال

• يا إلهي ، ماذا يلبس هذا الرجل ؟؟؟

هذه بعض التساؤلات القليلة التي ذتها مس بها أنا وأمي مساء  
يوم السبت .

إننا جميعاً لدينا أساليب مختلفة للتسلية ا

جسيكا ، ١٨ سنة

<https://jadidpdf.com>

إذنى أحب أن تتغزل أُمى فى وجهى وتقول لى إذنى  
أصبحت جميلة، وأيضاً أحب أسلوبها فى  
إضحاكى حتى ولو كنت غاضبة ولا أريد أن  
أضحك.

إيرين  
١١  
١٣ سنة

إذنى أحب أن ...

تُشعرنى بالأمان والحب بدون شروط

وأكره أن ...

تُفترمنى ..

دوج ، ١٦ سنة

<https://jadidpdf.com>

عندما أحضر أصدقائي معي لا تحاول إجراجهم ،  
فقط قل لهؤلاء! ودعنا نسير في طريقنا .

كنيا

١٣ سنه

---

والدتي ، أرجو ألا تصرخي في وجهي بسبب أشياء غير  
ملائمة أمام أصدقائي .

جیلی ١٦ سنه

<https://jadidpdf.com>

أتمنى أن تطلع والدتي عن التدخين لأنني الآن أدخن  
وإذا أردت أن أتوقف سوف يكون الأمر معقداً لأن  
التدخين لا يزال موجوداً في منزلي .

١٨ سنه

كاميليا

والذي ، إن ما كنت أريدة مزيد من  
الانتباه والاهتمام بحياتي وذلك في  
اليوم الذي أحضر فيه التقرير الدراسي  
الشهري .

فيكتور

١٨ سنة

إن اهتمامك بالسؤال عن كل جوانب  
حياتى به مجرد عودتك من العمل لا  
يغير من حقيقة أنك تقضى وقتاً فى  
العمل أكثر بكثير مما تقضىه على  
مائدة العشاء .

ديفيد / ١٦ سنة

<https://jadidpdf.com>

بدلاً من أن تقلل من حماسي أثناء تهرين كرة السلة، تعالى  
وتهرن معي،

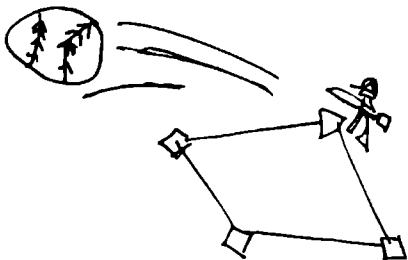
إدوارد - ٤١ سنة

<https://jadidpdf.com>



احضر مباريات الرياضيه وأرني ابداعك في القيام بأى  
شئ أحببه .

جون، ١٧ سنه



أبى، إبنى أريدك أن ترببنى وتظهر لى نوعاً من  
الحب، ليس كل ما أحججه هو عنايةك بصحتى  
ونجاحى فى المدرسة.

إنك لمر تحدثنى من قبل عن أشياء شخصية  
عميقة، ولمر تحاول أن تقترب منى، ولذلك فأنا  
لا أحبك.

آدم

١٤ سنة

<https://jadidpdf.com>

إننى لم أشعر مطلقاً برابط الحب القوى الذى  
يربط الأب بابنه ، فمن الغرابة أننا لا نتناقش فى أى  
شئ ، أضف إلى ذلك أنك يجب أن تضع فى اعتبارك  
أنك بالكاد تتواجد فى المنزل خلال الأسبوع ،  
وعندما تكون فى المنزل أستيقظ فأجدك فى الطابق  
السفلى منشغلاً بمحادثة التليفونية .

جيف — ١٧ سنة

<https://jadidpdf.com>

عندما نتناول العشاء معاً إما أن يخيم  
الصمت على جلستنا أو يعلق والدي على خطأ  
قد اقترفته ، فمئذ أن حصلت على تقدير ممتاز  
تعين على أن أمضى في طريقى لكى أحافظ  
دائماً على هذا التقدير ، إنه شيء مؤسف لأننى  
أريد أبوين يفتحان قلوبهما لى ويكونا بسطاء  
معى ،

هولى ١٧ سنه

<https://jadidpdf.com>

كل شخص يكمن الخير بداخله ، إنه يحتاج  
فقط شخصاً آخر كي يخرج هذا الخير ، فالأمر  
يشبه سلسلة من التفاعل ، لذا دعني أدخل  
عالمك وأظهر لك أنني أستطيع فعل ذلك .

تسعين

---

١٧ سنة

العقاب والعنف لا طائل من ورائهما، ويجب أن يكون أبوان صما  
النموذج الذي تحتذى به في الحياة والشخصان اللذان تتطلع إليهما  
وليس من تتجنبهما، فهما يساعدان على التخطيط كي تحقق ما تريد.

ج ١٧ سنة

---

إن وقت النوم الذي يراه والدي ملائم بالنسبة لي هو الثانية عشر عند  
منتصف الليل والوقت الذي تراه أمي ملائماً هو الحادية عشر مساءً  
وهذا يبدو صعباً جداً عليّ، لذا فحاول أن تتفهما معاً.

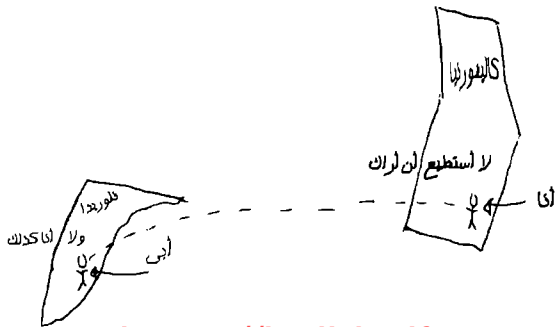
بريان، ١٤ سنة  
<https://jadidpdf.com>

إنني أحب أن تعود مرة أخرى للتحدث معاً،  
ولا يكون هناك شجار دائم بينكما، فعلى  
الأقل كوننا أصدقاء، لأن هذا يجعل جو الأسرة أكثر  
دفئاً.

بيننا ١٤ سنة

دعینی آری والدی کثیراً .

تیموئی - ۱۴ سنہ

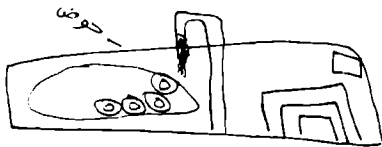


<https://jadidpdf.com>



لا تغضب منى عندما يرتكب أخى الأصغر خطأً ،  
إننى أحاول أن أكون مثلاً يحتذى به لكنى  
لا أستطيع أن أسيطر عليه أكثر مما تستطيع  
أنت .

جوليا ١٧ سنه ( تقريباً ١٨ سنه )



توقفى عن إزعاجى بغسيل الأطباق ، واجعلى  
أخواتى يغسلون الأطباق بعض الوقت .

مكتبة

جويس

١٣ سنة

<https://jadidpdf.com>

لا تقهر أبدأ بتفضيل طفل على آخر لأن ذلك  
سوف يمزق مشاعر الطفل الآخر ويشعره أنه  
أقل أهمية في محيطه .

- كارولين ١٤ سنة

أحب كل أولادك بالتساوي، لا تعط  
واحداً أكثر من الآخر، ولا تجعل أيّاً  
منهم يشعر أنه منبوذ.

داني

١٨ سنة

توقفوا عن الشجار الكثير وعودوا إلى  
الحب واقضوا أجازة معاً بمفردكما،

أنا ١٣ سنة

<https://jadidpdf.com>

افعلوا المزيد من الأشياء التي تحبونها ،  
اخرجوا معاً من حين إلى آخر ورتبوا الأمر  
بحيث تكون هناك مواعيد ثابتة تخرجان  
معاً فيها ،

جوش ، ١٥ سنة

<https://jadidpdf.com>

"أعطاني بعض الصبي والى  
ماری  
السنه  
عزيمه  
"

ربنى من خلال إغداق الحب علىّ، حتى أتمكن  
عندما أكبر أن أتعامل مع الناس بنفس الطريقة التي  
تعاملت معي بها وأن أعطي لابنى أو ابنتى كل الحب  
الذى أستطيع أن أعطيهِ.

هيكٲور / ١٧ سنه

<https://jadidpdf.com>



اهتم قليلاً بالأسلوب الذي تتبعه  
في تربيته واهتم كثيراً بالحب  
الذي يجب أن تعطيه لي .

لورا  
١٥ سنة

يمكنكم تحميل المزيد من الكتب الحصرية والرائعة بجودة عالية على موقع

<https://jadidpdf.com>

إننى سعيد لأنك دائماً تجعلنى أشعر  
أنك تحبى مهمما حدث ، لا تغير ذلك  
أبدًا .

دوج ، ١٦ سنه

## ملخص كتاب "تقبلنى دائماً كما أنا"

مرحلة المراهقة هي أخطر وأهم المراحل العمرية لكل من الأبناء والآباء، ففي هذه السن يعبر المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب. وكل الآباء تقريباً يتساءلون عن الطريقة المثلى للتعامل مع أبنائهم في هذه المرحلة الحرجة حتى لا يحدوا عن الطريق القويم.

وهذا الكتاب يقدم حلولاً غير تقليدية بالمرّة؛ إذ أن هذه الحلول نابعة من المراهقين أنفسهم وموجهة للآباء. فبينما يلهث الكثيرون وراء الخبراء الأكاديميين وغيرهم لإسداثهم النصح بشأن الوسائل المناسبة للتعامل مع أبنائهم المراهقين؛ يقدم لنا هذا الكتاب توليفة ممتازة من أفضل "الخبراء" على الإطلاق: المراهقين أنفسهم.