مقدمة أهلا بك في عالم الهشاشة النفسيةالحمد لله رب العالمين» والصلاة والسلام على النبي المبعوث رحمة للعالمين» وبعد.تحكي الكاتبة البريطانية كلير فوكس أنَّها في عام 2004م كانت جالسة في بيتها تقوم ببعض الأعمال المنزلية» كانت في ذلك الوقت تنتظر عودة ابنتها من مدرستها بشكل طبيعي لتعدّ لها وجبة الغذاء» وبينما تؤدي مهامها المعتادة إذ فوجئت بدخول ابنتها عليهاء وهي غارقة في دموعها ولا تستطيع أن تتمتم بكلمات مفهومة من شدة البكاء.احتوت الأم ابنتها واحتضنتها وكفكفت دموعهاء وبعدما هدأت الفتاة قليلا طلبت الأم منها إخبارها ماذا حدث» رفضت الفتاة التحدث في أول الأمرء لكن بعد إلحاح شديد بدأت الفتاة سرد حكايتها وقدّمتها بسبب بكائها الرئيس: (لقد تعرضت للتنمر في المدرسة يا أمي!).على الفور حضر في مخيلة الأم مجموعة من السيناريوهات البائسة للتنمر في المدارس: (ترى هل ضربها أطفال أكبر منها؟)» (هل سرقت ^ إحدى زميلاتها مصروفها اليومي؟)» (هل Saath على التمرمغ في الوحل أو على إغراق رأسها في حمام الفتيات؟).في الصحقيقة لم تتعرض الفتاة لشيءٍ من AUS وعندما سألتها أمها (ما نوع التعمر الذي تعرضت له؟)» أخبرت الفتاةً أمها أن صديقاتها ذهبواذلك الحد! لقد سكتت ابتتها ثم استمرت في البكاء» فلم تكن المشكلة أكبر من ذلك: صديقاتها تنزهوا ولم يراسلوها لتكون معهن أثناء النزهة.تنفست الأم الصعداءء وأخبرت ابنتها أن هذا ليس تنمرّاء فالناس يتعرضون في كل يوم الجتاكل في علاناتيع مع اصدتائهم؛ وم ظباتع الناس أن تحدث بينهم خلافات ومواقف سلبية تحتاج إلى تفهم ونظر وعلاجء وأحيانًا يتم تكوين أو تفكيك صداقات جديدة على مدار سنوات وربما شهور قليلة. إن هذا جزء من الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد» بل هو جزء من طبيعة الحياة بشكل كلي» ولا بد أن نتقبل ذلك.تركت الأم ابنتها بعد قليل ثم تساءلت في ذلك الوقت: كيف تحول مفهوم التنمر؛ عبر الأيام عندما كانت فوكس نفسها في المدرسة» من الضرب أو السرقة أو التحرش اللفظي والجسديء إلى مجرد عدم اصطحاب في خروجة أو نزهة؟ لماذا أثر هذا الموقف البسيط بهذه الشدة في نفسية الفتاة؟وبصورة أكبر: هل هذا يعتبر إنذارا لجيل كامل تعرض لمشاعر مدللة؛ فصارت نفسيته قابلة للكسر في أي موقف ولو بسيط؟ هل يتغير العالم من حولنا وصار أقرب ما يكون لعالم من الهشاشة النفسية رقيق التحمل للمشاكل والضغوط؟هذه الأسئلة نفسها هي التي دفعت جين توينجء أستاذة علم النفس الأمريكية» إلى تأليف كتابها الأخير: (جيل التقنية: لماذا يكبر أطفال الإنترنت اليوم أقل ثورية» وأكثر تسامحًاء وأقل سعادة» وغير مؤهلينا الأوّل: مدخل جيل رقائق الثلجسآخذ بيدك أيها القارئ ونخطو أولى خطواتنا في فصول هذا الكتاب بعرض 3 مشاهد قصيرة» أدعوك بعد قراءتهم إلى أن تسأل نفسك: كم مرة سمعت مثل هذه المشاهد بتفاصيل تكاد تتطابق مع كل حكاية منها؟ربما لا تجد وجهًا مباشرًا للتشابه بين الثلاث مشاهدء فالرابط بين هذه القصص قابع في ثنايا نفوس الناس» ويتطلب وقَتًا لاستخراجه» لأن ظاهرة الهشاشة النفسية لا نراها عندما يستيقظ أحدهم في الصباح ليعلن: (أنا هش نفسيًا!) بل ينبغي أن نستقرأها بعمق في مجموعة من الظواهر والحالات والمشاهد. ٠ مشهد 1:الطراق الأليم» الجديد القديمشابٌ يقع في غرام فتاة» ربما رآها على وسائل التواصل الاجتماعي؛ وربما لحظتها عيناه في جامعته» أو في أحد الكورسات» أو في نشاط من جملة الأنشطة التطوعية التي كانا يشاركان فيها. تضطرب مشاعر هذا الشاب وينبض قابه بالإعجاب بهاء فيبدأ في تعقب حسابات هذه BLA ومتابعة كل جديد لهاء ويغرق في الوله بها وبكل ما يتصل بها.ثم في أحد الأيام يقرر هذا الشاب في التعبير عن مشاعره للفتاقه أو أحيانًا يلجأ إلى الحيل والمراوغة والتعبير غير المباشرء فتتردد الفتاةعالم من الخيال» والعلاقة لا تعدو أن تكون أكثر من مجرد لهو يسلي به نفسه في وقت فراغه» وأن هذه الفتاة لن يتمكن من الارتباط بها لسبب أو لآخرء أو ربما يكون فتيل الانفصال قد اشتعل على الناحية الأخرى من العلاقة» فتشعر الفتاة بالملل من طول المدة وتبدأ في الانسحاب من هذه العلاقةء وتفتعل aa مع الشاب لأتفه الأسباب» ثم تقرر الانفصال عنه والزواج بشخص آخر يوفر لها متطلبات الحياة ويغطي احتياجاتها بشكل أعمق. Pie Sow Gil Ledفي أغلب هذه الحالات نجد انهيارًا تامّا في معنويات الشخصء الشاب أو الفتاة وكأن هذا الفراق قد حطم شخصيته بالكامل ولم يبق لها أثرّاه ويبدأ في الدخول في دوامة من المشاكل النفسية» والاكتئاب لمدة طويلة وتتأثر حياته سلبًا فيرسب في اختباراته ويقطع علاقته بأصدقائه وينطوي على نفسه محيطًا نفسه بسياج من الحزن والألم» ويصبح شخصًا ذابلا محطمًا لا يقوى على التفكير فضلًا عن الحركة والحياة.رأيت مثل هذا المشهد بعيناي في مدرستي القديمة مؤخرًاء وتخيلت أنه حاص بمدرستي فقط» لكن مع الوقت وجدت أنّها حالة متكررة في العديد من المدارس» وصرت أسمع مثلها كثيرًا من مختلف الطبقات والأنحاء.الحكاية تبدأ في إحدى الفصول أو في ساحة المدرسة حينما يقع شجار محتدم بين طالبين من الطلاب بعضهم مع بَعض أو مع أحد مدرسيهم» وبعد (عركة) عنيفة ووصلة شتائم مبتذلة» يتم استدعاء الطالب إلى أحد المشرفين أو المدرسين الكبار ليُتخذ ضد الطالب إجراءً عقابيًا يتوافق مع حجم خطئه.تربية الوالدين للطفل بأن ينهروه أو يعلموه درسًا عن ضبط الذات والأخلاق الحميدة؛

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

تأتي المشكلة عندما يقوم والدي الطفل بمراسلة المدرسة وتقديم شكوى ضد المدرس أو المشرف GY (أذى ابنه/ ابنته نفسيًا)!أو بدلًا من الشكوى للوالدين» ربما يكتب هذا الطالب أو تلك الطالبة على صفحتها الشخصية على تويتر أنها تعرضت للأذى على يد أحد المعلمين» ثم تصور نفسها وهي منهارة نفسيًا وترفع صورتها على إنستجرام» على الفور تقوم قيامة هذا المعلم» فتهرع جحافل الطلاب للهجوم على المعلم» ويصبح المعلم هدفا مباشرًا لجميع السباب والشتائم» وربما في نهاية المطاف يتراجع المعلم ويقدم اعتذارًا علنياء أو أحيانًا يلجأ إلى الاستقالة من منصبه تمامًا.لم أكن أتخيل أن حجم هذه المشكلة قد تفاقم إلى حد أن مشرفتي القديمة بإحدى الفصول قالت لي من شدة غيظها من هؤلاء الأهالي الذين يتعاطفون مع أبنائهم ويتسامحون مع أي خطأ يرتكبونه: (كنت قديمًا ساعد أهلكم في تربيتكم بالمدرسة» أما الآن فإني أربي الأطفال وأرد "oe الأهالي لا يربون أطفالهم على شيء, والطفل يظن أنَّهِ لا يستحق إلا أفضل معاملة في الوجود مهما ارتكب من أخطاء؛ والأم والأب يدللون أبناءهم بطريقة ة مفرطة لم نعهدها من قبل).هذا المشهد الأخير تحديدًا هو ما دفع المدرسة الأمريكية جين موريس إلى تأليف كتابها (بؤس المدرس: فرط الأبوة» رقائق الثلج المميزة» وهراء آخر)» الذي كتبته باسم مستعار كي لا تفقد وظيفتها في التدريس. في هذا الكتاب لم تفعل موريس سوى ما فعلته مشرفتيماذا؟(هذا المشهد يتلخص في موقف شبه يومي يتكرر معنا في كثير من الأحايين: يتصل بك أحدهم أو يراسلك على إحدى وسائل التواصل» ويشتكي إليك من أزمة عارمة اجتاحت حياته» وجعلته منهارًا تمامًا وغير قادر على مواصلة الحياة» فتهرع إلى مقابلته» ويدك ترتعش ويجول في خاطرك وسواس واحد فقط: (ترى هل راودته أفكار انتحارية؟).تصل إلى الموعد المحدد» فتلتقي بصديقك» ويبدأ حديثه معك بتضخيم هذه المشكلة وتصوير مدى كارثيتها على نفسيته» إلى درجة أنّها أرغمته على التفكير في الانتحار بالفعل. تُهدئ من روع صديقك وتطمئنه قدر وسعك؛ فيتمالك أنفاسه ويشرع في سرد مشكلته.ثم تتفاجأ أن مشكلته هذه كانت مشكلة بسيطة جدًّاء موقف عادي جدًا من مواقف الحياة العادية التي يتعرض لها آلاف وملايين الناس كل يوم» ولم تستدع هذه المشكلة كل هذا التهويل الذي رسمه لك في البداية. لا تعرف كيف تتصرف» هل تلومه على تضخيمه للمشكلة وتطالبه بالاستقواء أمام ضغوطات الحياة» أم تراعي حالته النفسية وتستدعي حالته شفقتك وتبدي تعاطفك معه؟!إذا أخذنا في إحصاء المواقف التي صارت أقرب للظواهر الاجتماعية منها للحوادث الفردية فلن ننتهي» والشاهد بين جميع هذه المشاهد التي ذكرتهاء وجميع المواقف المماثلة أنهم ينبئون عن ظاهرة تدق ناقوس الخطر وتستدعي الاهتمام من جانبنا: هل صرنا مدللين بشكل مبالغ فيه؟ هل هناك اتجاه 17600 نحو تعظيم أي مشكلة في حياتناء وكأنّها مُشكلة المشاكل كلها؟!ألمسأل المؤلفان جريج لوكانيوف وأستاذ علم النفس جوناثان هايدت» في كتابهما (تدليل العقل الأمريكي) نفس هذه الأسئلة» ووضحا في كتابهما إحدى نتائج هذه الهشاشة لجيل المراهقين» فذكرٌ أن شباب وفتيات هذا اليوم يضخمون أي مشكلة في حياتهم إلى درجة تصويرها بوصفها كارثة وجودية» في عملية تسمى في علم النفس Pain catastrophizing. هذه العملية عبارة عن حالة شعورية تعتريك عند وقوعك في مشكلة جلك تومن Lead ye STU Soe be of على العم + دمن بالعجز والانهيار عند حدوث المشكلة وتصف المشكلة بألفاظ مبالغ فيها لاتساوي حجمها الحقيقي, وإنَّما هي أوصاف سلبية لا وجود لها إلا في مخيلتك فتزيد من معاناتك فقط لأنّك تشعر أنَّها أكبر من قدرتك على التحمل مع أنَّها ليست كذلك في الواقع.هذا التضخيم يجعلك تغرق في شعور التحطم الروحي والإنهاك النفسي بلا سبيل للخروج منه» وتحس على الفور بالضياع وفقدان القدرةقد تتصور أن المراهقة مرحلة عمرية تبدأ مثلًا في 14 عامّاء وتنتهي مع حلول 18 أو 19 عامًا بحد أقصىء لكن في عالمنا الحديث» وبسبب مجموعة من العوامل؛ تطول فترة المراهقة وتمتد أحيانًا إلى منتصف العشرينيات.ye Vu أَنْ تبدأ مرحلة المراهقة في السنوات الإعدادية» وتنتهي مع آخر سنوات المدرسة وأولى سنوات الجامعة» فإننا نجد أن جيلنا الحالي تبدأ مراهقته حين يكون في أواخر مرحلته المدرسية وتنتهي ربما نمه اند عه و اا OL chal all 6 aided) dsl AB Sl pus متوسط مرحلة المراهقة في العالم حاليًا صار ينتهي عند سن 25 عامًا!(» الثلجانطلاقًا من هذه التساؤلات تمت تسمية جيل المراهقين والشباب الحالي بجيل رقائق الثلج Generation Snowflake من قبل العديد من المحللين"» وخصّوهم بالتشبيه ب(رقائق الثلج) لسببين أساسيين: الأول لأن رقائق الثلج هشة جدًاء وسريعة الانكساء لا تتحمل أي ضغط عليها بأي شكل من الأشكالء إذا تعرض هيكلها الضعيف لأدنى لمسة خارجية له ستجعله يتفكك وينكسر بالكامل.أول ضغط يواجهه في الحياة» لا يشعر إلا بالضعف ولا يجيد إلا لعب دور الضحية» رقيق الجلد وسريع الانكساء وتركيبته النفسية خالية من أي هيكل صلب يقويها ويدعمها ويساعدها في مواجهة مشاق الحياة.أما السبب الثاني لتشبيه جيل الشباب برقائق الثلج فهو شعور كل فرد من هذا الجيل بالتفرد» فالنظرية العلمية السائدة تقول إن رقائق الثلج لها هياكل فريدة» ولا يمكننا أن نجد رقيقتين متشابهتين أبدّاء كذلك هذا الجيل: يطغى لديه شعور عارم بالتفرد. ويتم تغذيته داتمّا بأفكار التميز

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

والريادة» ويحس دائمًا بالاستحقاق 80816180060+4. أي إنّه له توقعات عالية من جميع علاقاته الاجتماعية» يتوقع معاملة راقية له» وحفاوة زائدة تجاه وجوده. وكأن هذه الأمور حقوق خاصة له وحده دونًا عن سائر الخلق.جذبت ظاهرة الهشاشة النفسية لجيل رقائق الثلج أنظار العديد من المراقبين والمتخصصين الغربيين» فبدأوا في كتابة العديد من الكتب في التحذير من تفاقم خطر هذه الظاهرة» ستجد بعضها في مراجع هذا الكتاب.بل لاحظ بعض المراقبين أن هذا الجيل يرفض Se lol بمعنى أنه يرفض أن يتولى مسئوليات مرحلة الرشد» ويظل طفلا في تعامله مع متطلبات المعيشة» ويتحطم مع أول صدام حقيقي له مع مشاكل وضغوط للحياة الواقعية» فسموا هذه الأزمة: (متلازمة بيتر بان ـ5٧٨ ۴٢٨ Peter 1107 في إشارة إلى عدم رغبة جيل الشباب في النضج» وتصرفهم بشكل غير مسئول أمام واجباتهم الحياتية» ورغبتهم الدائمة في التهربطبيعةفالسؤال هنا إذن إذا أردنا أن نتدارك هذه المسألة: هل الصلابة أو المرونة النفسية أمر نسبي يمكن تعويد النفس عليه وتدريبها على اكتسابه» أم أنّها طبيعة خلقية لا تتغير بتغير الزمان والمكان؟يمكننا أن نبحث عن الإجابة في ثنايا الحياة الصعبة التي عانى منها آباؤنا وأمهاتناء فَكّم التكنولوجيا الذي سهّل معيشتنا لم يكن متوفرًا لهم حينذاك» وقد تخطوا مشقات وعقبات ربما لم يتعرض لها واحدٌ متاء ومع ذلك لم نرهم يشتكون دائمًا من قسوة الحياة وصعوبة المعيشة» بل كان هذا هو الطبيعي السائد عندهم.الناس إلى ثلاثة أصناف: ضعيف» وقوي» ومتين غير قابل للكسر". لذلك فإن استجابة جيل الشباب والمراهقين للضغوط قد تختلف جذريًا عن استجابة آبائهم وأمهاتهم لهاء والسبب في ذلك يعود إلى التنشئة والتربية وفندى المرؤتة النفسية والقدرة على المقاومة والضبر غلى المكارة:المرونة النمسية تنمو تدريجيًاظهرت الهشاشة النفسية بين جيل المراهقين لأسباب كثيرة» من أهمها عدم تحمل هذا الجيل للمسئوليات منذ صغره» حتى في أبسط الأمور» وتعوده الدائم على الاعتماد على غيره في إنجاز أهدافه. هذا الانفكاك الكامل بين خبرة الشاب أو الفتاة وبين الحياة الحقيقية تجعله أكثر دلالاء وأكثر انهزامًا أمام الضغوط.ولذا يقول نسيم طالب: (كما أن قضاء شهر كامل في السرير يؤدي إلى الضمور العضلي» فكذلك الأنظمة المعقدة تضعف» وأحيانًا تموت بالكامل» عندما تخلو من الضغوطات. هذه هي مأساة الحداثة» كما هيهم أكثر الناس في الغالب الذين يؤذوننا)".والمحصلة الأخيرة في نهاية المطاف أننا أمام جيل غير ناضج البتة حتى في أشد فترات عنفوانه وشبابه» بسبب عدم تحمله للمسئولية» ينهار أمام أي موقف ويتحطم مع أي أزمة. هذا الجيل الذي ينضج بطيئًا ويتتحطم سريعًا حتى وهو فى العشرينيات من عمره» كانت الأجيال السابقة فى نفس العمر تمتلك قدرًا أعظم من النضج النفسي والذهني ما أَهّلها لتكوّن عائلات وتتحمل مسئوليات في أعمار أصغر, وطوروا مرونة نفسية هائلة تتفوق على نظيرتها في جيل المراهقين الحالي.وفي هذا الأمر تقول جين توينج: (أظهرت العديد من الدراسات لتطور المخ أن القشرة الأمامية «0018 l570048ء وهي منطقة المخ هذا الأمر أفرز فكرة أن المراهقين ليسوا على استعداد ليكبرواء ومن نّم يحتاجون إلى مزيد من الحماية لفترة أطول. ومن المثير للاهتمام أن تفسير هذه الدراسات يبدو أنه تجاهل الحقيقة الأساسية لبحوث الدماغ: أن المخ يتغير على أساس الخبرة.ربما يملك المراهقون والشباب الصغير اليوم قشرة أمامية غير مكتملة النمو بعد بالفعل لأنّهم لم يُعطوا مسئوليات الكبار. لو كانت الماسحات الدماغية موجودة في عام 1980م,يمكن للإنسان إذن أن يتخلص من حساسيته إزاء النقد والضغوط إذا صارع الحياة وصارعته وبدأ في تحمل المسئوليات منذ صغره. فتربية النفس على تحمل مسئولية أخطائها ومواجهة عواقب أفعالها من أعظم ما قد تعلمه الحياة للإنسان.يقول ألان دو بوتون: (في عالم مثالي سنكون أشد مناعة إزاء تلك المؤثرات الخارجية. لن نهتز سواء تلقينا التجاهل أو الانتباه» الإعجاب أو التسفيه» إذا امتدحنا شخصٌ وهو غير صادق فلن نسلم أنفسنا للغواية دون استحقاق» وإذا أجرينا تقييمًا نزيهًا لمَواطن قوتنا وحكمنا بأنفسنا على قيمنا الخاصة. فلنْ يجرحنا افتراض الآخرين بأننا بلا شأن» سنكون على ثقة من شأننا وجدارتنا)0".وهذه العملية من تحمل المسئولية وبناء الثقة في النفس تبدأ من الصغر» وتنتقد الصحفية المختصة بعلم النفس هارا مارانو في كتابها (أمة من الضعفاء 0/3610 of Wimps 8) الأهالي الذين يربون أولادهم هذه الأيام على مخاطر أقل» ولا يسمحون لهم بقيادة الدراجات وحدهم» أو اللعب في الساحات المفتوحة بحرية» أو إطلاقهم في الشارع يخوضون تجاربهم بإشراف من الأهل» ولا ترى أن الإحاطة بأبنائهم وبناتهم بهذا الكمّ من الرعاية الفائقة الزائدة عن الحد أمرًا مفيدًاء ثم تقول: (هذا الاهتمام الزائد عن الحد يؤثر في الأطفال ويجعلهم أكثر هشاشة).

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي