

مقدمة أهلا بك في عالم الهشاشة النفسية الحمد لله رب العالمين» والصلوة والسلام على النبي المبعوث رحمة للعالمين» وبعد تحكي الكاتبة البريطانية كلير فوكس أنها في عام 2004م كانت جالسة في بيتها تقوم ببعض الأعمال المنزلية» كانت في ذلك الوقت تنتظر عودة ابنتها من مدرستها بشكل طبيعي لتعده لها وجبة الغذاء» وبينما تؤدي مهامها المعتادة إذ فوجئت بدخول ابنتها عليهاء وهي غارقة في دموعها ولا تستطيع أن تتمت بكلمات مفهومة من شدة البكاء. احتوت الأم ابنتها واحتضنتها وكففت دموعهاه وبعدما هدأت الفتاة قليلا طلبت الأم منها إخبارها ماذا حدث» رفضت الفتاة التحدث في أول الأمر لكن بعد إلحاح شديد بدأت الفتاة سرد حكايتها وقدّمتها بسبب بكتئاها 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 أحدي زميلاتها على التمرن في الوحل أو على إغراق رأسها في حمام الفتيات؟». في الصدقية لم تتعرض Saath مصروفها اليومي؟» (هل وعندما سألتها أمها (ما نوع التعمير الذي تعرضت له؟) «أخبرت الفتاة أنها أن صديقاتها ذهبوإذلك الحد! AUS الفتاة لشيء من لقد سكتت ابنتها ثم استمرت في البكاء» فلم تكن المشكلة أكبر من ذلك: صديقاتها تزهوا ولم يراسلوها لتكون معهن أثناء النزهة. تنفست الأم الصعداء وأخبرت ابنتها أن هذا ليس تنمرا فالناس يتعرضون في كل يوم الجتاكل في علانات مع أصدقائهم؛ ومظباع الناس أن تحدث بينهم خلافات ومواقف سلبية تحتاج إلى تفهم ونظر وعلاج وأحياناً يتم تكوين أو تفكك 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 تقبل 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 والجسدي إلى مجرد عدم اصطحاب في خروجة أو نزهه؟ لماذا أثر هذا الموقف البسيط بهذه الشدة في نفسية الفتاة؟ وبصورة أكبر: هل هذا يعتبر إندرا لجيل كامل تعرض لمشاعر مدللة؛ فصارت نفسيتها 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 توينج، أستاذة علم النفس الأمريكية» إلى تأليف كتابها الأخير: (جيل التقنية: لماذا يكبر أطفال الإنترنت اليوم أقل ثورية» وأكثر تسامحاً وأقل سعادة» وغير مؤهلين إلى مدخل جيل رقائق الثلوج سأخذ بيدها القارئ ونخطو أولى خطواتنا في فضول هذا الكتاب بعرض 3 مشاهد قصيرة» الأولى: مشهد 1: الطلاق الأليم» الجديد القديم شاب يقع في غرام فتاة» ربما رأها على وسائل التواصل الاجتماعي؛ وربما لحظتها عيناه في جامعته» أو في أحد الكورسات» أو في نشاط من جملة الأنشطة التطوعية التي كانا يشاركان ومتابعة كل جديد لها ويغرقون فيها. تضطرب مشاعر هذا الشاب وينبض قابه بالإعجاب بهاء فيبدأ في تعقب حسابات هذه في الوله بها وبكل ما يتصل بها. ثم في أحد الأيام يقرر هذا الشاب في التعبير عن مشاعره لفتاته أو أحياناً يلغا إلى الحيل والمراوغة والتعبير غير المباشرة فتتردد الفتاة عالم من الخيال» والعلاقة لا تعود أن تكون أكثر من مجرد لهو يسلی به نفسه في وقت فراغه» وأن هذه الفتاة لن يتمكن من الارتباط بها لسبب أو لآخر أو ربما يكون فتيل الانفصال قد اشتعل على الناحية مع الشاب لأتفه الأخر من العلاقة» فتشعر الفتاة بالملل من طول المدة وتبدأ في الانسحاب من هذه العلاقة وتتفتعل الأسباب» ثم تقرر الانفصال عنه والزواج بشخص آخر يوفر لها متطلبات الحياة ويفطي احتياجاتها بشكل أعمق في أغلب هذه الحالات نجد أنهياراً تاماً في معنيات الشخص الشاب أو الفتاة وكان هذا الفراق قد حطم شخصيته بالكامل Led ولم يبق لها أثره ويبدأ في الدخول في دوامة من المشاكل النفسية» والاكتئاب لمدة طويلة وتأثر حياته سلباً فيرسُب في اختباراته ويقطع علاقته بأصدقائه وينطوي على نفسه محياً نفسه بسياج من الحزن والألم» ويصبح شخصاً زابلاً محطماً لا يقوى على التفكير فضلاً عن الحركة والحياة.رأيت مثل هذا المشهد بعيناي في مدرستي القديمة مؤخراً وتخيلت أنه حاصل بمدرستي فقط» لكن مع الوقت وجدت أنها حالة متكررة في العديد من المدارس» وصررت أسمع مثلها كثيراً من مختلف الطبقات والأنحاء. الحكاية تبدأ في إحدى الفصول أو في ساحة المدرسة حينما يقع شجار محتمد بين طالبين من الطلاب بعضهم مع بعض أو مع أحد مدرسيهم» وبعد (حركة) عنيفة ووصلة شتائم مبتدلة» يتم استدعاء الطالب إلى أحد المشرفين أو المدرسين الكبار ليُتخذ ضد الطالب إجراء عقابياً يتوافق مع حجم خطئه. تربية الوالدين للطفل بأن ينheroه أو يعلمه درساً عن ضبط الذات والأخلاق الحميدة؛

(أذى ابنه/ ابنته نفسياً)! أو **GY** تأتي المشكلة عندما يقوم والدي الطفل بمراسلة المدرسة وتقديم شكوى ضد المدرس أو المشرف بدلاً 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 نفسياً وترفع صورتها على إنستجرام» على الفور تقوم قيادة هذا المعلم» فتهرب جحافل الطلاب للهجوم على المعلم» ويصبح المعلم هدفاً مباشراً لجميع السباب والشتائم» وربما في نهاية المطاف يتراجع المعلم ويقدم اعتذاراً علنياً أو أحياناً يلجأ إلى الاستقالة من منصبه تماماً. لم يكن أتخيل أن حجم هذه المشكلة قد تفاقم إلى حد أن مشرفي القديمة بإحدى الفصول قالت لي من شدة غيظها من هؤلاء الأهالي الذين يتعاطفون مع أبنائهم ويتسامحون مع أي خطأ الأطفال لا يربون أطفالهم على oe يرتكونه: (كنت قديماً ساعد أهلكم في تربيتكم بالمدرسة) أما الآن فإني أربى الأطفال وأرد شيء، والطفل يظن أنه لا يستحق إلا أفضل معاملة في الوجود مهما ارتكب من أخطاء؛ والأم والأب يدللون أبناءهم بطريقة مفرطة لم نعهدنا من قبل). **هذا المشهد الأخير تحديداً هو ما دفع المدرسة الأمريكية جين موريس إلى تأليف كتابها (بؤس المدرس: فرط الآباء) رقائق الثلج المميزة» وهراء آخر» الذي كتبته باسم مستعار كي لا تفقد وظيفتها في التدريس. في هذا الكتاب لم تفعل موريس سوى ما فعلته مشرفيتاماً؟(هذا المشهد يتلخص في موقف شبه يومي يتكرر معنا في كثير من الأحيان: يتصل بك أحدهم أو يراسلك على إحدى وسائل التواصل» ويشتكي إليك من أزمة عارمة اجتاحت حياته» وجعلته منهاراً تماماً وغير قادر على مواصلة الحياة» فتهرب إلى مقابلته» ويدرك ترتعش ويحول في خاطرك وسواس واحد فقط: (ترى هل راودته أفكار انتحارية؟). تصل إلى الموعد المحدد» فلتلتقي بصديقك» ويببدأ حديثه معك بتضخيم هذه المشكلة وتصوير مدى كارثيتها على نفسيته» إلى درجة أنها أرغمه على التفكير في الانتحار بالفعل. تُهدئ من روع صديفك وتطمئنه قدر وسعك فيتمالك أنفاسه ويسرع في سرد مشكلته. ثم تتفاجأ أن مشكلته هذه كانت مشكلة بسيطة جدأً موقف عادي جداً من مواقف الحياة العادلة التي يتعرض لهاآلاف 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 وطالبه بالاستفهام ضغوطات الحياة» أم تراعي حالته النفسية وتستدعي حالته شفتك وتدلي تعاطفك معه؟! إذا أخذنا في إحصاء المواقف التي صارت أقرب للظواهر الاجتماعية منها للحوادث الفردية فلن ننتهي» والشاهد بين جميع المشاهد التي ذكرتها وجميع المواقف المماثلة أنهم ينبعون عن ظاهرة تدق ناقوس الخطر وتستدعي الاهتمام من جانبنا: هل صرنا مدالين بشكل مبالغ فيه؟ هل هناك اتجاه 17600 نحو تعظيم أي مشكلة في حياتنا وكأنها مشكلة المشاكل كلها؟ الأسئلة المؤلفان جريج لوكانوف وأستاذ علم النفس جوناثان هايدت» في كتابهما (تدليل العقل الأمريكي) نفس هذه الأسئلة» ووضحا في كتابهما إحدى نتائج هذه الهشاشة لجيل المراهقين» فذكر أن شباب وفتيات هذا اليوم يضخمون أي مشكلة في حياتهم إلى درجة تصويرها هذه العملية عبارة عن حالة شعورية تعتريك. Pain catastrophizing بوصفها كارثة وجودية» في عملية تسمى في علم النفس على العم + دمن بالعجز والانهيار عند حدوث المشكلة وتصفها Lead ye STU Soe be of عـند وقـوعك في مشـكلـة جـلـك توـمن المشكلة بألفاظ مبالغ فيها لاتساوي حجمها الحقيقي، وإنما هي أوصاف سلبية لا وجود لها إلا في مخيلتك فتزيد من معاناتك فقط لأنك تشعر أنها أكبر من قدرتك على التحمل مع أنها ليست كذلك في الواقع. هذا التضخيم يجعلك تغرق في شعور التحطّم الروحي والإنهاك النفسي بلا سبيل للخروج منه» وتحس على الفور بالضياع وقدان القدرة قد تتصور أن المراهقة مرحلة عمرية تبدأ مثلاً في 14 عاماً وتنتهي مع حلول 18 أو 19 عاماً بحد أقصى، لكن في عالمنا الحديث» وبسبب مجموعة من العوامل؛ تطول فترة أن تبدأ مرحلة المراهقة في السنوات الإعدادية» وتنتهي مع آخر سنوات ye. المراهقة وتمتد أحياناً إلى منتصف العشرينات المدرسة وأولي سنوات الجامعة» فإننا نجد أن جيلنا الحالي تبدأ مراهقته حين يكون في أواخر مرحلته المدرسية وتنتهي ربما نمه متوسط مرحلة المراهقة في العالم حالياً صار ينتهي عند سن 25 عاماً!)«OL chal all 6 aided) dsl AB SI pus اند عه و II من Generation Snowflake الثلج انطلاقاً من هذه التساؤلات تمت تسمية جيل المراهقين والشباب الحالي بجيل رقائق الثلج قبل العديد من المحالين» وخصوصهم بالتشبيه بـ(رقائق الثلج) لسبعين أساسيين: الأول لأن رقائق الثلج هشة جداً وسريعة الانكسار لا تتحمل أي ضغط عليها بأي شكل من الأشكال، 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 وسرعه الانكسار وتركيبة 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 هيكل فريدة» ولا يمكننا أن نجد رقيقتين متشابهتين أبداً كذلك هذا الجيل: يطغى لديه شعور عارم بالتفرد. ويتم تعزيته داتماً بأفكار التميز**

والريادة» ويحس دائمًا بالاستحقاق 4+80816180060. أي إله له توقعات عالية من جميع علاقاته الاجتماعية» يتوقع معاملة راقية له» وحفاوة زائدة تجاه وجوده. وكان هذه الأمور حقوق خاصة له وحده دونًا عن سائرخلق. جذب ظاهرة الهشاشة النفسية لجيل رقائق الثلث أنظار العديد من المراقبين والمتخصصين الغربيين» فبدأوا في كتابة العديد من الكتب في التحذير من Seمعنى أنه «تفاقم خطر هذه الظاهرة» ستجد بعضها في مراجع هذا الكتاب. بل لاحظ بعض المراقبين أن هذا الجيل يرفض يرفض أن يتولى مسؤوليات مرحلة الرشد» ويظل طفلاً في تعامله مع متطلبات المعيشة» ويتحطم مع أول صدام حقيقي له مع 1107 في إشارة إلى عدم رغبة جيل Peter مشاكل وضعف الحياة الواقعية» فسموا هذه الأزمة: (متلازمة بيتر بان - 428-578) الشاب في النضج» وتصرفهم بشكل غير مسئول أمام واجباتهم الحياتية» ورغبتهم الدائمة في التهربط بفعالية فالسؤال هنا إذن إذا أردنا أن نتدارك هذه المسألة: هل الصالحة أو المرونة النفسية أمر نسبي يمكن تعويذه على وتدريبها على اكتسابه؟ أم أنها طبيعة خلقيّة لا تتغير بتغير الزمان والمكان؟ يمكننا أن نبحث عن الإجابة في ثنايا الحياة الصعبة التي عانى منها آباءنا وأمهاتنا فكم التكنولوجيا الذي سهل معيشتنا لم يكن متوفراً 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» وقوى» ومتين غير قابل للكسر». لذلك فإن استجابة جيل الشباب والراهقين للضغط قد تختلف جذرياً عن استجابة آبائهم وأمهاتهم لهاء والسبب في ذلك يعود إلى التنشئة والتربية وفندي المرونة النفسية والقدرة على المقاومة والضير على المكاراة: المرونة النمسية تنمو تدريجياً ظهرت الهشاشة النفسية بين جيل المراهقين لأسباب كثيرة» من أهمها عدم تحمل هذا الجيل للمسؤوليات 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 دلالة وأكثر انهزاماً أمام الضغوط. ولذا يقول نسيم طالب: (كما أن قضاء شهر كامل في السرير يؤدي إلى الضمور العضلي) «فكذلك الأنظمة المعقّدة تضعف» وأحياناً تموت بالكامل» عندما تخلو من الضغوطات. هذه هي مأساة الحداثة» كما هبّهم 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 للمسؤولية» ينهار أمام أي موقف ويتحطم مع أي أزمة. هذا الجيل الذي ينضج بطريقاً ويتحطم سريعاً حتى وهو في العشرينات من عمره» كانت الأجيال السابقة في نفس العمر تمتلك قدرًا أعظم من النضج النفسي والذهني ما أهلها لتكون عائلات وتحمل مسؤوليات 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 «5700481 0018» وهي منطقة المخ هذا الأمر أفرز فكرة أن المراهقين ليسوا على استعداد ليكبرواه ومن ثم يحتاجون إلى مزيد من الحماية لفترة أطول. ومن المثير للاهتمام أن تفسير هذه الدراسات يبدو أنه تجاهل الحقيقة الأساسية بالبحث الدماغي: أن المخ يتغير على أساس الخبرة. ربما يملك المراهقون والشباب الصغير اليوم قشرة أمامية غير مكتملة النمو بعد بالفعل لأنهم لم يعطوا مسؤوليات الكبار. لو كانت الماسحات الدماغية موجودة في عام 1980م، يمكن للإنسان إذن أن يتخلص من حساسيته إزاء النقد والضغط إذا صارع الحياة وصارعه وببدأ في تحمل المسؤوليات منذ صغره. فتربيته النفس على تحمل مسؤولية أخطائها وعواقب أفعالها من أعظم ما قد تعلمه الحياة للإنسان. يقول لأن دو بوتون: (في عالم مثالي سنكون أشد مناعة إزاء تلك المؤثرات الخارجية. لن نهتز سوء تلقينا التجاهل أو الانتباه) الإعجاب أو التسفيه» إذا امتدحنا شخصًّ وهو غير صادق فلن نسلم أنفسنا للغواية دون استحقاق» وإذا أجرينا تقييمًا نزيهًا لمواطن قوتنا وحكمنا بأنفسنا على قيمنا الخاصة. فلن يجرحنا افتراض الآخرين بأننا بلا شأن» سنكون على ثقة من شأننا وجدارتنا) 0. وهذه العملية من تحمل المسؤولية وبناء الثقة في Of Wimps(0/3610 النفس تبدأ من الصغر» وتنتقد الصحافية المختصة بعلم النفس هارا مارانو في كتابها (أمة من الضعفاء 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 الكم من الرعاية الفائقة الزائدة عن الحد أمراً مفيداً ثم تقول: (هذا الاهتمام الزائد عن الحد يؤثر في الأطفال و يجعلهم أكثر هشاشة).