

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف تر و شکننده تر شده ایم؟ فصل اول | پیش درآمد: نسل برف دانه ها

اسماعیل عرفه | احمد رادباده



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل اول | پیش‌درآمد: نسل برف‌دانه‌ها

خواننده گرامی، در آغاز گام نهادن در فصل‌های این کتاب، سه صحنه کوتاه را مرور خواهیم کرد و بعد از خواندن آن‌ها می‌خواهم از خود بپرسی که چند بار داستان‌هایی در مورد این صحنه‌ها یا مشابه این صحنه‌ها را شنیده‌ای؟ شاید نتوانید رابطه مستقیمی بین این سه صحنه ببینید، چراکه رابطه بین این داستان‌ها در اعماق دل مردم پنهان است، و کشف آن نیاز به زمان دارد، زیرا وقتی شخص از خواب بیدار می‌شود صدا نمی‌زند که به پدیده شکندگی روانی مبتلا شده «احساسات من شکننده است» تا ما آن را ببینیم، بلکه

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شایسته است که این مسئله را در مجموعه‌ای از پدیده‌ها، حالت‌ها و صحنه‌ها بررسی کنیم.

صحنه ۱: جدایی دردناک، این کهنه نو

جوانی عاشق دختری می‌شود، شاید او را در یکی از شبکه‌های اجتماعی دیده، یا در دانشگاه، یا در یکی از کلاس‌ها، یا در فعالیت‌های مختلفی که با هم شرکت کردند با او دیداری داشته. آن جوان دل‌باخته و عاشق این دختر شده و حساب‌های شبکه‌های اجتماعی او را مرتباً چک می‌کند، عکس‌های جدید او را دنبال می‌کند و غرق در دوست داشتن او و هرچه به او ربط دارد می‌شود.

سپس روزی می‌رسد که جوان تصمیم می‌گیرد احساسات خود را به دختر بیان کند، گاهی با حيله و فریب و غیر مستقیم این کار را انجام می‌دهد، اما در آغاز دختر به نیت او شک می‌کند اما چیزی نمی‌گذرد که دختر نیز به او علاقه‌مند شده و ارتباطی عاطفی بین آنها شکل می‌گیرد که همیشه در آن به یکدیگر مستقیم و غیر مستقیم وعده ازدواج می‌دهند.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و به تدریج، رابطه توسعه می‌یابد: پیام‌های تعریف و تمجید متقابل، دوستی‌های صادقانه و مکالمات و تفریح‌های لطیف در ساحل دریا یا در خیابان‌های شهر، صحبت‌های طولانی و عکس‌ها و لحظات مشترک در شبکه‌های اجتماعی به بهانه کار و حرفه و همکاری... و هردو در رؤیایپردازی‌هایی مشترک می‌گویند: چه کسی به اندازه ما خوشبخت است؟! اما پس از مدتی، چه طولانی باشد و چه کوتاه، جوان متوجه می‌شود که او در دنیایی از خیالات زندگی می‌کند و این رابطه توهمی بیش نیست که در اوقات فراغت خودش را با آن تسلی می‌بخشد.

او به زودی درمی‌یابد که نمی‌تواند این رابطه را به هر دلیلی ادامه دهد، یا ممکن است آتش فتیله این رابطه از طرف مقابل باشد و در نتیجه دختر از طولانی بودن این رابطه خسته شده و از این رابطه خارج شود و یا به دلایلی پوچ با جوان درگیر شود، سپس از جوان جدا شده و با شخص دیگری که خواسته‌هایش را بهتر فراهم می‌کند و احتیاجاتش را برطرف می‌کند ازدواج کند. در این حالت چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بیشتر اوقات، در چنین مواردی، شاهد از هم پاشیدگی کامل شخصیت فرد هستیم، مرد باشد یا زن، گویی که این جدایی تمامی شخصیت وی را از بین برده و اثری از آن باقی نگذاشته است. این فرد ممکن است به افسردگی و مشکلات روحی طولانی مدت دچار شود و زندگی‌اش به کلی تحت تاثیر قرار بگیرد در نتیجه در امتحانات رفوزه شده و رابطه خود با دوستانش را نیز قطع کند و در پیله خود فرو رفته و اطراف خودش را با درد و اندوه می‌پوشاند و تبدیل به شخصی ناتوان و شکست خورده می‌شود که جدای از نشاط و زندگی حتی قادر به فکر کردن هم نیست.

این در صورتی است که داستان به این نقطه برسد، اما برخی از دختران با معشوقه خود به خانه‌ای جدید می‌روند، سپس بعد از مدت کوتاهی پسر او را به حال خود رها می‌کند و دختر دچار پشیمانی مزمن، هیجانات غیرقابل کنترل و افسردگی می‌شود که شاید به خودکشی منجر شود. چراکه همه این مسائل و روابط از ابتدا بی‌اساس بوده و این فقط داستانی است که حتی قبل از شروع، پایانش نوشته شده بود.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

چرا هیچ‌کس صدای هشدار می‌دهد که بارها در منبرها و کتاب‌ها و گفت‌وگوها دربارهٔ این رابطه‌های ساده‌لوحانه گفته می‌شود را نمی‌شنود؟ جوان چه وقت می‌خواهد متوجه شود که این خوشگذرانی نابود کننده است و هر قدمی که خلاف شرع باشد قدمی است که به فساد نزدیک‌تر از اصلاح است؟! و مهمترین سوال اینکه: چرا روان انسان به این شکل خرد می‌شود و از تحمل نتیجهٔ خطاهایش سر باز می‌زند و هر بار که این داستان تکرار می‌شود در دایرهٔ ناامیدی و شکست گیر می‌افتد؟

صحنه ۲: معلم گرامی، به احترام دانش‌آموز، بایست!

مثل این صحنه را اخیراً در مدرسهٔ قدیمی خود دیدم و فکر می‌کردم که این اتفاق فقط در مدرسهٔ ما رخ می‌دهد، اما با گذشت زمان متوجه شدم که این وضعیت در بسیاری از مدارس تکرار می‌شود و داستان‌های مشابهی را از خانواده‌ها و جاهای مختلف شنیده‌ام.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ماجرا با درگیری بین دو دانش‌آموز یا با یکی از معلمان در حیاط مدرسه یا در یکی از کلاس‌ها آغاز می‌شود و بعد از درگیری شدید و دشنام‌های مبتذل، دانش‌آموز را به خاطر اشتباهاتش برای تنبیه نزد ناظم یا مدیر می‌برند.

دانش‌آموز به خانه بازمی‌گردد تا والدینش را از ماجرا مطلع کند، اما مشکل از آنجایی شروع می‌شود که به جای اینکه والدین به او درس‌های کنترل خشم و اخلاق بیاموزند، از مدرسه شکایت می‌کنند و معلم یا ناظم مدرسه را به خاطر خدشه‌دار کردن احساسات دختر یا پسرشان مورد بازخواست قرار می‌دهند.

یا اینکه به جای شکایت والدین، ممکن است دانش‌آموز در صفحه شخصی توئیتر خود بنویسد که به واسطه یکی از معلمان خود مورد آزار واذیت قرار گرفته و سپس از خود در حالت شکست عکس گرفته و در اینستاگرام منتشر می‌کند. بلافاصله قیامتی علیه معلم برپا می‌شود و لشکری از دانش‌آموزان به معلم حمله‌ور می‌شوند و معلم تبدیل به هدفی برای تمامی فحش‌های رکیک دانش‌آموزان می‌شود و چه بسا در نهایت معلم [به جای دفاع] عقب

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نشینی کرده و علناً عذرخواهی کند. گاهی نیز در چنین شرایطی مجبور به استعفا می‌شوند.

من هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم که این ماجراها به این اندازه بزرگ شوند تا جایی که ناظم قدیمی‌ام در یکی از کلاس‌ها از شدت خشم به من گفت که این خانواده‌ها با خود چه فکری کرده‌اند که در مقابل هر خطایی که فرزندشان مرتکب می‌شوند با ملایمت با آنها برخورد می‌کنند و گفت: «در گذشته به خانواده‌هایتان در تربیت شما در مدرسه کمک می‌کردم، اما الان به جز دانش آموزان باید خانواده‌هایشان را نیز تربیت کنم. خانواده‌ها فرزندانشان را تربیت نمی‌کنند و بچه تصور می‌کند با وجود هر اشتباهی که مرتکب می‌شود باید به بهترین شکل ممکن با او برخورد شود و پدر و مادر بی‌حد و اندازه فرزندانشان را نازپرورده کرده‌اند که هیچ وقت سابقه نداشته است».

این صحنه آخر به طور مشخص به داستانی اشاره دارد که معلم آمریکایی، جین موریس را وادار به نوشتن کتابی با عنوان «سختی‌های معلم: پدرانگی بیش از حد، برف‌دانه‌های خاص، و چرندیاتی دیگر» کرده است. کتابی که

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به‌خاطر حفظ شغلش در تدریس با اسم مستعار نوشته است. در این کتاب، موریس به کاری که استاد راهنمای من انجام داده بود پرداخته است: تخلیه درون خود از خشم نسل نوجوانان و جوانان کوچک و احساس برتری دائمی آن‌ها بدون اینکه استحقاق آن را داشته باشند.

برای جلوگیری از تشدید این بحران غیرطبیعی، موریس از والدین، معلمان و مدیران مدارس خواست تا با این کودکان و نوجوانان به شکلی شدیدتر و صریح‌تر برخورد کنند چراکه این نازپروری زیادی نسلی احساسی را به وجود آورده که نسبت به هر نعمتی مغروراند و انتظار رفتار شاهانه دارند گویا که پادشاه زمین‌اند و حاضر به پذیرش مسئولیت اشتباهات و رفتارهایشان نیستند!

بدون شک انتقاد ما از نازپروری‌های بیش از اندازه به معنای تایید بدرفتاری، خشونت و ضرب و شتم نیست، بلکه روش تربیتی مدرن که مبتنی بر دوست

۱- Jane Morris, Teacher Misery: Helicopter Parents, Special Snowflakes & Other Bullshit.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

داشتن بی قید و شرط و حمایت مطلق برای هرکاری که فرزندان انجام می‌دهند را نیز تایید نمی‌کنیم.^۲ حتی آزار رساندن به فرزندان، تحقیر دختران و افراط در تنبیه و اجبار آن‌ها به اطاعت و فرمانبرداری بی چون و چرا نیز مورد انتقاد ماست. بلکه آنچه ما به دنبال آن هستیم چنان‌که در مقدمه کتاب اشاره کردیم یک توازن بین افراط و تفریط است، اما موضوع گفتگوی ما در اینجا به جنبه‌های روانی و حساسیت مربوط می‌شود.

صحنه ۳: رفیق نجاتم بده! اما از چه چیزی؟!

این صحنه خلاصه‌ای از موقعیتی است که تقریباً روزانه برای بسیاری از ما تکرار می‌شود. یکی از دوستان به تو زنگ می‌زند یا از طریق یکی از شبکه‌های اجتماعی پیامی برایت می‌فرستد و از مشکلی که برایش پیش آمده شکایت

۲- برای درک این روش بیمارگونه‌ای که در تربیت مدرن استفاده می‌شود به این کتاب مراجعه

کنید به:

Alfie Kohn, Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌کند؛ طوری که کاملاً از زندگی ناامید شده و دیگر توان ادامه دادن ندارد، تو با عجله به دیدنش می‌روی در حالی که دستانت می‌لرزد و تنها چیزی که به ذهنت خطور می‌کند این است که: «آیا به خودکشی هم فکر کرده؟»

سپس به محل قرار می‌رسی و دوستت را پیدا می‌کنی. او سر سخن را باز کرده و شروع به بزرگ‌نمایی و اغراق در تاثیر مشکلش بر روان و احساساتش می‌کند، به اندازه‌ای که به فکر خودکشی بوده. در این حین تو سعی می‌کنی که او را آرام کنی و ترسش را از بین ببری، او کم‌کم خود را کنترل کرده و شروع به لیست کردن مشکلاتش می‌کند.

سپس به این فکر می‌کنی که این مشکل در مقایسه با مشکلات واقعی زندگی بسیار بی‌اهمیت است؛ موقعیت‌هایی که هزاران و میلیون‌ها نفر با آن‌ها مواجه می‌شوند و چنین مشکلی نیازی به این بزرگ‌نمایی که در ابتدا می‌کرد نداشت. اما نمی‌دانی باید چه رفتاری با او داشته باشی آیا او را به خاطر اغراق در مشکلش ملامت کنی و از او بخواهی در برار مشکلات زندگی مقاومت داشته باشد یا اینکه مراعات حالش کرده و با مهربانی به او دلداری بدهی؟!

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اگر از مشکلاتی که بیش از آن که اجتماعی باشند فردی هستند آمار می‌گیریم، به پایان نخواهیم رسید و نکته قابل توجه تمامی این صحنه‌هایی که به آنها اشاره کردم و تمامی صحنه‌های مشابه، این است که همگی از پدیده‌ای خبر می‌دهند که زنگ خطر را به صدا درآورده و نیاز به توجه و اهمیت بیشتری از طرف ما دارد: آیا ما به طور اغراق آمیزی نازپرورده شده‌ایم؟ آیا بزرگ جلوه دادن هر مشکلی در زندگی طوری که انگار بزرگ‌ترین مشکل، مشکل ماست، تبدیل به یک ترند یا دیدگاه شده است؟

آیا ما در مواجهه با نسلی قرار داریم که نمی‌تواند حتی کوچک‌ترین چالش‌های زندگی را تحمل کند جدای از اینکه بخواهد مسئولیت خانواده و جامعه، دعوت، رسالت، و مسائل مهم دین را به عهده بگیرد؟

بزرگ‌نمایی درد ورنج

گرگ لوکانیوف و جان اتان هاید، اساتید علم روانشناسی در کتاب خود «نازپروردگی ذهن آمریکایی» به این موضوع می‌پردازند و در کتاب خود به

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

یکی از نتایج این ضعف در بین نوجوانان اشاره می‌کند و می‌گویند که پسران و دختران جوان امروزه هر مشکلی در زندگی خود را بزرگ جلوه می‌دهند و آن را فاجعه وجودی توصیف می‌کنند، که به این فرآیند در علم روانشناسی Pain catastrophizing^۳ می‌گویند.

این فرآیند، حالتی روانی است که هنگام روبرو شدن با مشکلی، شما را به این باور می‌رساند که اتفاقی که رخ داده بسیار بزرگ‌تر از توان تحمل شماست. شما احساس ناتوانی و خستگی می‌کنید و در این وضعیت، مشکل را بزرگ و غیرقابل تحمل توصیف می‌کنید. این فرآیند، با بزرگ‌نمایی احساسات و نگرانی‌ها همراه است و باعث می‌شود که درد و رنج شما بیشتر از واقعیت باشد، زیرا تصور می‌کنید که مشکل بزرگ‌تر از آن است که بتوانید آن را تحمل کنید.

۳-Greg Lukianoff & Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure, (New York: Penguin, Press ۲۰۱۸)

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

این بزرگ‌نمایی باعث می‌شود که شما دچار فروپاشی روحی و روانی شوید، و احساس کنید که هیچ راهی برای خروج از مشکل ندارید. شما از تلاش دست می‌کشید و تسلیم درد خود می‌شوید و در نهایت، زندگی‌تان به‌خاطر این وضعیت فرو می‌پاشد.^۲

می‌توانیم تأثیر این فرآیند را در رفتار بسیاری از نوجوانان ببینیم. زمانی که با هر مشکلی و لو کوچک مواجه می‌شوند، آن را بزرگ جلوه می‌دهند. اگر باور ندارید نگاهی به دنیای نوجوانان بیندازیم، آن وقت می‌بینیم که این فرآیند به‌وضوح در حال گسترش است. به عنوان مثال، نگاهی به وبسایت Ask.fm بیندازید و ببینید که چگونه کاربران مشکلات مختلف را به مشاوران و مشایخ عرضه می‌کنند و به توصیف‌های اغراق‌آمیزی که کوچک‌ترین مشکلات را به تصویر می‌کشند دقت کن، و قبل از آن به نوع مشکلات توجه داشته باش:

سوالی که از محمد شلبی پرسیده شده: «خواهش می‌کنم کمک کنید، من خیلی کودن هستم... نمی‌دانم چگونه با مردم صحبت کنم، و گاهی

^۲ - <https://bodyinmind.org/pain-catastrophizing-brain/>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پاسخ‌هایم بی‌معنی است، اما به خدا قسم آدم دل‌صافی هستم... من ۲۲ سال دارم و در دانشکده پزشکی تحصیل می‌کنم». پاسخ ساده بود: این‌ها صرفاً خیالات هستند. از خودزنی دست بردار، با گذشت زمان، یاد می‌گیری چگونه با موقعیت‌ها برخورد کنی.^۵

پرسش دیگری که توسط یک دختر از عمرو العوضی پرسیده شده بود: «من با مادرم بحث می‌کردم و به او گفتم که حرف‌هایش مرا آزار می‌دهد... مادرم ناراحت شد و اکنون من بسیار خسته‌ام و سعی می‌کنم از این موقعیت عبور کنم، اما حقیقتاً از درون نابود شده‌ام و اعتماد به نفسم صفر شده است».^۶ فقط به دلیل کلمه‌ای که با لحنی خوب و روشی مناسب به مادرش گفته، باعث شده مشکل را بزرگ کند - اگر اساساً مشکلی وجود داشته باشد - تا حدی که آن را نابودی درونی توصیف کرده است!

۵- <https://ask.fm/ctybrd/answers/۱۵۸۲۷۵۳۲۲۵۳۹>

۶- <https://thearchive.me/ask/threads/۱۵۸۶۰۹۴۴۷۸۵۲/>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پرسشی که از عصام جاد پرسیده شده اینگونه است: «عصام، من دوستانی دارم که خیلی دوستشان دارم و زمانی به من اهمیت می‌دادند، اما اکنون دیگر توجهی نمی‌کنند. و وقتی درخواست ملاقات با آن‌ها را می‌کنم، گاهی موافقت می‌کنند و گاهی به دلیل مشغله‌شان موافقت نمی‌کنند. احساس می‌کنم که برای آن‌ها بار اضافه شده‌ام، چه کنم؟». راه حل ساده است، با آن‌ها روبرو شو! چرا این جوان مشکلش را با دوستانش در میان نمی‌گذارد و در مورد مسئله‌ای به این سادگی پرس و جو می‌کند؟

شخص دیگری خطاب به من پرسید: «من دانش آموز دبیرستانی هستم و وضعیت روانی‌ام خراب است و واقعاً نمی‌توانم درس بخوانم، خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید آقا، چون واقعاً دارم می‌میرم و نمی‌خواهم خانواده‌ام را ناامید کنم، لطفاً جواب دهید».^۷ این احساس مرگ قبل از شروع سال تحصیلی است، چگونه با این ترس کل سال تحصیلی را ادامه خواهد داد؟!

۷- <https://ask.fm/IsmailArafa/answers/۱۴۹۷۱۲۸۳۷۵۵۵>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و دختری دیگر از امیره صقر این‌گونه می‌پرسد: «امیره، زندگی من کاملاً از بین رفته است، هیچ معنایی برای هیچ چیزی وجود ندارد و من هیچ احساسی ندارم... باور کن، من نمی‌توانم گذشته را فراموش کنم و نمی‌توانم چیزی را درست کنم، می‌دانم مشکل چیست، اما دیگر قادر به حرکت نیستم».^۸ دختر توضیح نداد که مشکل کجاست و پس از دریافت پاسخی کلی، احساس راحتی و خوشحالی بسیاری کرد، علی‌رغم اینکه پاسخ تنها شامل کلمات ساده و کلی بود.

جوانی از محمد ابو خطاب می‌پرسد: «ای شیخ، من ۲۱ سال دارم و دنیا را کاملاً تاریک و ترسناک می‌بینم و نمی‌توانم زندگی کنم. من خسته‌ام و روحیه‌ام خراب است و همه چیز را تاریک می‌بینم. من به خدا نزدیکم و احساس می‌کنم نیاز به همسری دارم که در کنارم باشد، اما شرایط ازدواج سخت و دشوار است».^۹

۸- https://ask.fm/AmiraSaqr_/answers/۱۵۴۸۳۴۸۸۰۴۶۹

۹- <https://ask.fm/abokhattabb۲/answers/۱۵۴۸۱۷۷۳۳۶۵۹>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مشکل در اینجا نیاز او به ازدواج نیست، زیرا این یک نیاز طبیعی و ضروری است، بلکه مشکل در بزرگنمایی او از هر چیزی در زندگی‌اش فقط به دلیل نیاز به ازدواج است.

این‌ها صرفاً نمونه‌های ساده‌ای هستند، وگرنه این سایت پر از مشکلاتی است که بسیار سطحی هستند، اما با این حال، سوال کننده‌ها آن‌ها را مانند اتفاقات پایان دنیا توصیف می‌کنند. نکته قابل توجه این است که همه این مشکلات از جوانان و دخترانی است که بیش از ۲۰ سال دارند یعنی قاعدتا از مرحله نوجوانی عبور کرده و به مرحله بلوغ و رشد رسیده‌اند. اما قبل از اینکه ادامه دهیم، آیا می‌دانید منظور از «نسل نوجوان» که از اول کتاب تکرار می‌کنم چیست؟!

مرد، ولی نوجوان؛ زن، ولی نوجوان

ممکن است تصور کنیم که نوجوانی یک مرحله سنی است که از حدود ۱۴ سالگی شروع می‌شود و در سنین ۱۸ یا ۱۹ سالگی به پایان می‌رسد. اما در

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دنیای امروز، به دلیل مجموعه‌ای از عوامل، طول مدت نوجوانی افزایش یافته و گاهی تا اواسط بیست سالگی ادامه پیدا می‌کند.

به جای آنکه مرحله بلوغ از ابتدایی شروع شده و تا پایان دوره دبیرستان و آغاز دانشگاه تمام شود، می‌بینیم که بلوغ نسل امروزه از اواخر دبیرستان شروع شده و تا چند سال بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاه ادامه دارد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که این مرحله تا ۲۵ سالگی به طول می‌انجامد!^۱ این یعنی پسریا دختر قبل از ۲۵ سالگی در احساساتش نسبت به ارتباطاتش با دیگران، تعامل با مشکلات روزانه، و دردِ درک و تصور طبیعت هرچیزی نوبلوغ به شمار می‌آید.

چگونه به این نقطه رسیده‌ایم؟ چطور دانشجویی از دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شود، درحالی که بالغ نشده و چه بسا در تصوراتش از زندگی و مسئولیت

۱- Victoria Woollaston, An adult at ۱۸? Not any more: Adolescence now ends at ۲۵ to prevent young people getting an inferiority complex, The Daily Mail, ۲۴ September ۲۰۱۳.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و طبیعت زندگی هنوز مثل یک کودک رفتار می‌کند؟ آیا به این معناست که ما باید همانطور که در گذشته با دانش آموزان ابتدایی برخورد می‌کردیم با دانشجویان فارغ‌التحصیل دانشگاه رفتار کنیم؟

بسیاری از تحلیلگران و متخصصان با همین مشکل مواجه شده‌اند: نوجوانان اکنون دانشجویان دانشگاه، فارغ‌التحصیلان دانشکده‌ها و مؤسسات آموزش عالی هستند و به طور طبیعی همان پرسش‌ها را دارند: چگونه مرحله نوجوانی در تمام این مدت با آنها ادامه یافت؟! چرا بلوغ روانی و رشد عقلی و اجتماعی آنها اینقدر به تأخیر افتاده است؟!

نسل برف‌دانه‌ها

نسل نوجوانان و جوانان کنونی بر اساس این پرسش‌ها توسط بسیاری از تحلیلگران نسل گذشته در رسانه‌های اجتماعی، جهت تمسخر و تحقیر «رقائق الثلج» یعنی برف‌دانه خوانده می‌شوند.^{۱۱} اصطلاحی که نسل قدیمی‌تر

۱۱- در شبکه‌های اجتماعی، افراد بزرگسال از اصطلاح Snowflakes برای تمسخر جوانان و اشاره به شکندگی و سطحی‌نگری آن‌ها استفاده می‌کنند. در مقابل، جوانان به بزرگسالان با اصطلاح

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

با عنوان "Boomers" برای خود استفاده کرده‌اند، الان به طنز و تمسخر نسل جوان تبدیل شده است. به عنوان نسل برف دانه (Snowflake Generation) شناخته می‌شوند. به این دلیل آنها را به «برف دانه» تشبیه کرده‌اند که بسیار شکننده و حساس هستند؛ نمی‌توانند فشار یا تغییر شکل را تحمل کنند. اگر ساختار ضعیف آن‌ها به کوچکترین لمس خارجی تماس پیدا کند، به سرعت از هم می‌پاشند و کاملاً خرد می‌شوند.

نسل برف‌دانه نیز به همین شکل دچار شکندگی روانی و روحی هستند و با کوچکترین فشاری در زندگی احساس شکست و ضعف می‌کنند. همیشه احساس ضعف دارند و همیشه نقش قربانی را بازی می‌کنند، حساس و شکننده هستند و ساختار روانی و شخصیتی آن‌ها از هر گونه استحکام و استقامتی خالی است، و این باعث می‌شود که نتوانند با مشکلات زندگی روبرو شوند و به راحتی از پای در می‌آیند.

Boomers پاسخ می‌دهند که در اصل عنوانی برای نسل مسن‌تر است، اما اکنون به عنوان برچسبی برای تمسخر پیری و کوتاه‌بینی آن‌ها به کار می‌رود.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دلیل دوم برای این تشبیه این است که هریک از افراد این نسل، خود را خاص می‌بیند. نظریه‌های علمی اخیر نشان می‌دهد که هر برف‌دانه‌ای شکل خاص خود را دارد و به هیچ عنوان دو دانه برف کاملاً شبیه به هم وجود ندارد، این نسل نیز به همین شکل احساس خاص بودن می‌کند و مدام با اندیشه متمایز بودن و برتری‌طلبی تغذیه می‌شود و احساس استحقاق (Entitlement) می‌کند، یعنی توقع بسیار بالایی در ارتباطات اجتماعی خود دارد و انتظار تعامل متمایز و متفاوت و گرمی‌داشت بیشتری در برابر حضورش از دیگران دارد و اینکه به طور کامل با افکار وی همراهی شود، طوری که انگار همهٔ اینها تنها حق اوست نه دیگران.

پدیده «شکندگی روانی» برای نسل برف‌دانه باعث شده تا بسیاری از محققان و تحلیلگران غربی این موضوع را با دقت بررسی کنند و برای هشدار از انتشار این پدیده کتاب‌های زیادی به رشتهٔ تحریر در آورند که در فهرست مراجع این کتاب خواهی یافت.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

حتی برخی از محققان متوجه شدند که این نسل گاهی اوقات از بزرگ شدن امتناع می‌کنند، به این معنی که از پذیرش مسئولیت‌های دوران بزرگسالی سرباز می‌زنند و همچنان به عنوان یک کودک با مسائل و مشکلات زندگی روزمره روبرو می‌شوند. آن‌ها با اولین برخورد با مشکلات و فشارهای واقعی زندگی، دچار فروپاشی می‌شوند. این وضعیت به سندرم پیترپن (Peter Pan Syndrome) معروف است، که به معنای عدم تمایل جوانان به پذیرش بزرگسالی و رفتار کردن به شکلی غیرمسئولانه در برابر وظایف زندگی و فرار دائمی از مشکلات است، که هر فشاری در زندگی را از خود دور می‌کنند و تبدیل به کودکانی بزرگسال در جامعه می‌شوند.^{۱۲}

اما در دنیای عرب، ناظران هنوز واکنشی به آثار این پدیده مخرب بر جامعه و بر خانواده‌ها، نشان نداده‌اند. زمانی که مطلبی را در دسامبر ۲۰۱۸ منتشر کردم که در مورد شکندگی روانی بود، بحث‌های زیادی در کامنت‌ها مطرح شد که درباره عدم پذیرش این پدیده به‌طور اساسی بود، به اندازه‌ای که

۱۲- Dan Kiley, The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

برخی از نظر دهندگان اصرار داشتند که چیزی به نام شکندگی روانی اصلاً وجود ندارد و ادعا می‌کردند که این اصطلاح از تخیل من نشأت گرفته و من آن را ابداع کرده‌ام.

حتی در دنیای کتاب‌ها نیز هیچ کتابی در این زمینه نوشته نشده است - تا جایی که من اطلاع دارم - همچنین مشاوره‌های موجود در سایت Ask.fm و پست‌ها و توییت‌ها و کانال‌های شخصی علما و دعوتگران، متخصصان روان‌شناسی، و درمانگران روانی در فضای مجازی به‌ندرت به این اصطلاح اشاره کرده‌اند؛ حتی اگر در اشکال یا سایت‌های مختلفی ظاهر شده باشد.

تنها شیخ حمزه سید محمود بود که به این پدیده خطرناک توجه کرده و آن را به صراحت در یکی از پست‌های خود به‌عنوان «آفت زمانه»^{۱۳} توصیف کرده بود. به خواست خدا و در فصل آخر چشم انداز ایشان را نقل خواهیم کرد.

۱۳- https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=۷۲۰۶

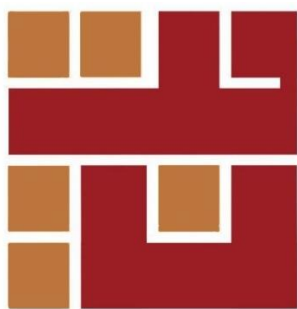
۴۰۳۶۵۰۰۵۹۰۴&id=۱۰۰۱۱۷۹۸۴۰۰۴۹۸

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این دوری از فهم درست پدیده باعث شد که تعامل با آن درست نباشد، برای مثال سؤالی که از اشخاص مختلف در سایت Ask.fm مطرح شده بود و محتوای آن این بود که: «خلأ عاطفی که باعث می‌شود فرد به هر چیزی علاقه‌مند شود، چه درمانی دارد؟» در پاسخ، یکی از افراد به شکلی تحقیرآمیز گفت: «برو در آغوش بالش‌ها بخواب»، در حالی که یکی از علما پاسخ داد: «به نزدیک روان‌شناس برو».

واضح است که در هر دو پاسخ افراط و تفریط وجود دارد و این امر نشان می‌دهد که تعامل نادرست با این مسئله، می‌تواند به جای حل مشکلات، آن‌را تشدید کند.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟



مرکز مطالعات متین

www.MatinStudies.com

t.me/MatinStudies

facebook.com/MatinStudies

Instagram.com/Matinstudies

X.com/Matinstudies