

دين برنيت



لماذا يقلق

أبـواك

من هاتفك؟

WHY YOUR

PARENTS ARE

HUNG-UP

ON YOUR PHONE

AND WHAT TO DO ABOUT IT



كتاب يجب على جميع المراهقين والآباء قراءته



مكتبة

إجمة: عمر العوضي

لماذا يقلق
أبوك
من هاتفك؟



سجل في مكتبة
اضغط الصفحة
SCAN QR



للنشر و التوزيع

إدارة التوزيع

© 00201150636428

لمراسلة الدار:

✉ email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- العنوان الأصلي: Why Your Parents Are Hung-Up on Your Phone and What To Do About It
- حقوق النشر: Copyright © Dean Burnett, 2024
First published in 2024 by Penguin Books, an imprint of Penguin Random house Children's. Penguin Random house Children's is part of the Penguin Random House group of companies
- الترجمة: عمر العوضي
- العنوان العربي: لماذا يقلق أبواك من هاتفك؟
- حقوق النشر: حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب
- تدقيق لغوي: سلسبيل بهاء الدين
- تنسيق داخلي: معتر حسنين علي
- الطبعة الأولى: يناير / 2025 م
- رقم الإيداع: 23613 / 2024 م
- الترقيم الدولي: 978-977-992-425-0

مكتبة
t.me/soramnqraa

دين بيرنيت



لماذا يعلق



أبـواك



من هاتفك؟



WHY YOUR

PARENTS ARE



HUNG-UP

ON YOUR PHONE

AND WHAT TO DO ABOUT IT



كتاب يجب على جميع المراهقين والآباء قراءته



ترجمة: عمر العوضي

المحتويات

7	مقدمات أساسية عن هذا الكتاب
17	قبل أن نبدأ
25	الفصل الأول: هل الهواتف ضارة بصحتك؟
26	"إنك تفرط في التحديق إلى هذه الشاشة!"
39	"الهواتف تضر صحتك (الجسمانية)!"
51	"الهاتف يستنزف دماغك!"
61	"الهواتف ضارة بصحتك (العقلية)"
71	الفصل الثاني: في أيامنا، لم نملك هواتف
72	"تلك الأجهزة الغبية الجديدة..."
86	"على أيامنا كانت الحياة أفضل!"
98	"ما زلت صغيرًا على استخدام الهاتف"
109	"يجب أن تترك هاتفك... أما أنا فلا"
119	الفصل الثالث: «إلى مَنْ نتحدث؟»
122	"يجب أن توقف عزلتك الاجتماعية"

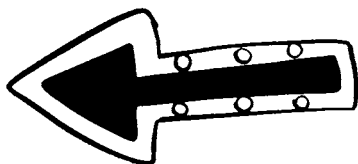
- 135....."هؤلاء ليسوا حقًا أصدقاءك"
- 145....."أنتم لا تهتمون إلا بأنفسكم أيها الصغار!"
- 161....."الهواتف مفسدة"
- 177.....الفصل الرابع: «لا ينبغي أن تشاهد هذا»
- 179....."أعتقد أن هذا غير صحيح"
- 194....."هل أنت متأكد من أنك تستطيع الثقة بهم؟"
- 208....."لا ينبغي أن ترى هذا في هذه السن"
- 221....."سأخبرك حين تكبر"
- 233.....الفصل الخامس: «الهواتف ممنوعة في الصف»
- 235....."لماذا تضع المدارس المختلفة قواعد مختلفة بخصوص الهواتف؟"
- 250....."استيقظ؛ حان وقت المدرسة!"
- 264....."هذا ما سمعته!"
- 278.....جليس أطفال مبهرج
- 289.....الفصل السادس: هوسبوت
- 292....."راجع إعدادات الخصوصية"
- 303....."احتفظ بذلك لنفسك!"
- 315....."تحتاج إلى نفسك لتحافظ على الضوابط الأبوية"
- 323.....أفكار أخيرة
- 327.....شكر وتقدير

مقدمات

أساسية

عن هذا

الكتاب



أود أن أشكر على شراء هذا الكتاب.

إلا إذا.. لم تشتريه. لعله هدية من صديق أو قريب اشتراه من أجلك. أو لعلك استعرتَه من مكتبة عامة أو من مدرستك.. في هذه الحالة أبلغ من أوصل إليك هذا الكتاب سُكري.

إلا إذا.. لم ترد هذا الكتاب وفرضه عليك من اشتراه فرضًا. في هذه الحالة لن أشكر شخصًا يجبر الآخرين على قراءة أشياء لا يريدون قراءتها! أي شخص يُقدم على مثل هذا الفعل؟

أتدري؟ لقد حيّرت نفسي الآن، فدعني أبدأ من جديد.
مرحبًا! شكرًا على قراءة هذا الكتاب. أمل أن تستمتع به.
هذا أفضل.

إِذَا، مَنْ أَنَا بِالضَبْطِ؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

أنا دين.

دين برنيت على وجه التحديد.

دكتور دين برنيت على وجه التفصيل.

ولست طبيبًا. فلا تأتني طلبًا للمساعدة في حالات تكسّر العظام أو تمزّق الأعضاء أو أي شيء من هذا القبيل. أفضل الأحوال أنني لن أفعل شيئًا، وأسوؤها أن أحاول المساعدة، لأنك ستخرج من عندي أسوأ مما دخلت.

لا، بل أنا النوع الآخر من الدكاترة. أنا عالم. وتحديدًا عالم أعصاب. مجال دراستي ومعرفتي هو المخ والجهاز العصبي وما شاكلهما. وحين تدرك أن المخ والجهاز العصبي مسؤولان عن كل شيء فعله أي إنسان أو شعر به منذ فجر التاريخ، تدرك أن «ما شاكلهما» يشمل أشياء كثيرة جدًا.

لكن، لم يجذب اهتمامي قط إجراء تجارب على المخ أو العمل في المختبر، بل أحببت دائمًا التحدّث عن المخ، ولاحقًا أصبح هذا عملي فعليًا. في البداية عملت معلمًا ومحاضرًا عن كل ما يتعلق بالصحة النفسية.

ثم أصبحت كاتبًا للمقالات والأعمدة وبعدها للكتب.

من بين ما ألفْتُ، كتاب للأطفال اليافعين والمراهقين، وكان عن الفروق بين مخهم ومخ آبائهم البالغين، وكيف تفسر هذه الفروق الجدالات الدائمة بين الآباء والأطفال اليافعين. كما شرحت أن الشخص الأصغر لا يتحمل تلقائيًا ذنب اشتعال هذه الجدالات رغم ادعاء الكثير من البالغين ذلك.

سُمي هذا الكتاب «لماذا يقودك أبواك إلى الجنون؟» واكتسب شهرة واسعة، لدرجة أن ناشري قال لي: «أبلغني إذا رغبت في كتابة جزء ثانٍ».

وأردت فعليًا أن أكتب جزءًا ثانيًا.

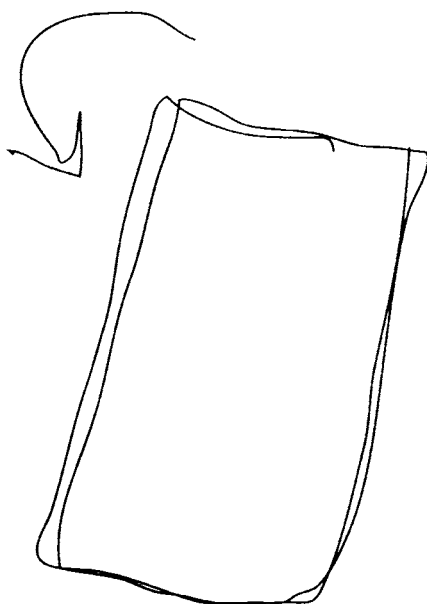
وهذا هو.

ما موضوع الكتاب؟

إنه يتحدث.. عما تحدث عنه الكتاب السابق نفسه. إلى حد ما. إلا أن الفرق المهم أن هذا الكتاب يركز على سبب شهير لاشتعال الخلافات بين الآباء والمراهقين.

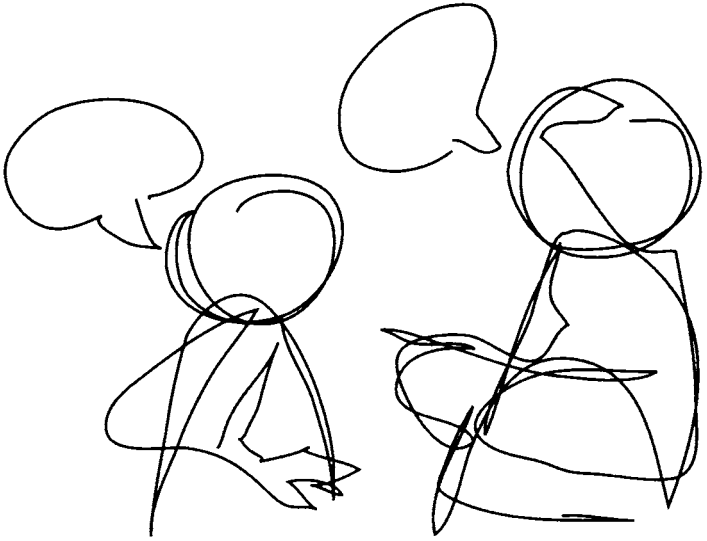
هذا الكتاب يتحدث عن الهواتف المحمولة.

مثل: الهواتف الذكية.⁽¹⁾



(1) لأن الهواتف الذكية هي النوع الذي يحمله الجميع الآن وهي ما تفعل كل ما يقلق منه الآباء. ولو كتبت عن الهواتف الأقدم التي لم يعد يستخدمها من هم في عمرك لكان هذا غريباً. فلو جاز هذا لجاز أن أكتب كتاباً بعنوان: «لماذا يعبس أبواك من الجراموفون».

وأنا على استعداد على المراهنة بأي مبلغ مالي على أنك تجادلت مع والديك مرات كثيرة بسبب هاتفك المحمول. ربما لأنك لا تملك محمولًا وتشعر أنك بحاجة إلى امتلاك واحد لكنهما لا يوافقانك الرأي. أو ربما تملك واحدًا لكن والديك يعترضان على مقدار استخدامك له أو ما تستخدمه فيه.



أيًا يكن، النتيجة هي:
نشوب الخلافات، بينك
وبين والديك، بسبب
الهاتف المحمول.

ولعلك لاحظت أن والديك (وغيرهما من البالغين) يخشون «مخاوف» كثيرة متنوعة، وأنهم يتحدثون عن هذه المخاوف كلما نشأ جدال حول الهاتف. كم واحد مما يلي ينطبق على والديك؟

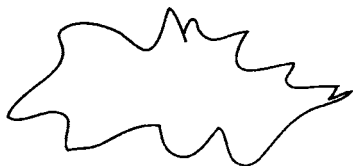
الإكثار من استخدام مصطلح «وقت الشاشة» وأنتك تفرط فيه.



التنبيه على أن المحمول ضار بصحتك.



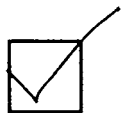
القلق من إصابتك بـ «الإدمان».



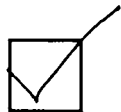
التحدث عن طفولتهم الخالية من المحمول التي كانت أفضل بكثير.



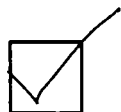
الإصرار على عدم استخدام المحمول في الليل أو
قبل النوم لأنه يفسد نومك.



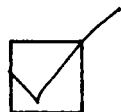
اتهامك بالوقاحة والانعزالية بسبب تحديقك الدائم
إلى هاتفك.



التحدث عن قلقهم من أنك تتحدث عبر الهاتف إلى
أشخاص أكثر ومن بينهم أشخاص غرباء ومريبون.



إغفال التناقض بين آخر نقطتين.



يقول الآباء في كل مكان هذه الأشياء طوال الوقت. لذا إن تبين أنهم جميعًا
مخطئون لكنت مفاجأة.

والحقيقة أنهم... كذلك. مخطئون. في الغالب.

مخطئون في 9 نقاط من 10، إذ كل ما يتعلق عن خطر الهواتف لا يقوم
على علم حقيقي، بل عادة يكون العكس هو الصحيح. والحقيقة أنها بركان
من المعلومات الخاطئة التي تنسكب على العالم ويردها الكبار باستمرار،
رغم أن المفترض أن يكونوا أذكى من ذلك.

فهذا هو موضوع الكتاب.

الحقائق الفعلية

عن آثار الهواتف والأجهزة عليك
(وعلى الآخرين، من الكبار والصغار).

كما يتحدث عن كيفية استخدام هذه المعلومات للفصل بين الآثار المحتملة للهاتف عليك التي لديهم حق في القلق منها، وبين المخاوف النابعة من الريبة الزائدة.

وأملّي من هذا هو الدخول في نقاشات مفيدة حقًا بدلًا عن دخول في جدالات لا آخر لها، والوصول إلى اتفاق مع والديك في موضوع الهواتف والتقنية، والتوصّل إلى فهم أفضل للهواتف وحياة أقل توترًا للجميع.

هذا الهدف يستحق المحاولة، أليس كذلك؟

من أنت؟

يستهدف هذا الكتاب القارئ الطفل أو المراهق في عمر يتراوح بين 11 و16 عامًا. إن كان هذا الوصف ينطبق عليك، فمرحبًا وآمل أن تستمتع بما هو قادم.

بالطبع سأساعد بقراءتك إن كنت أصغر من هذا (لا أدري كيف كنت لأمنعك لو لم أكن سعيدًا بصراحة).

وبالمثل، إن كنت أبا أو أمًا أو بالغًا غيرهما، فمرحبًا بقراءتك هذا الكتاب، لكنك ستنزّع كثيرًا مما سأقوله عنك، فلا تقل إنني لم أحذرك.

على أي حال، سأفترض أن القارئ في عمر يتراوح بين 11 و16 سنة، وأنت شخص اعتاد الجدل مع والديه بسبب الهواتف.

والآن، إليك حقيقة: لقد نُشرت الكثير من المواد المكتوبة عما ينبغي للصغار فعله وما ينبغي لهم تجنبه عند استخدام الهواتف، لكن أغلب ما نُشر يتجاهل جانباً مهماً: الصغار على أرض الواقع ورأيهم. فغالب ما كُتب عن «خطر الهواتف» ما هو إلا كلام من بالغين إلى بالغين عما ينبغي أن يأملوا به أطفالهم وينهوا عنه فيما يخص الهواتف. أما رأي أطفالهم فيبدو غير مهم.

ويبدو أن البالغين الذين يحبون الشكوى من الهواتف و«أطفال اليوم» يعتقدون أن الصغار يتحولون في اللحظة التي يمسون فيها هاتفًا ذكيًا إلى مخلوق تعيس يشبه عفريتًا يحدق إلى غرضه اللامع الثمين داخل كهفه الرطب، ويطلق فحيحًا غاضبًا على من يحاول حرمانهم منه⁽¹⁾.

لهذا أكتب كتابًا يخاطبك أنت وليس والديك. فالصغار أقدر على فهم مزايا الهواتف وعيوبها الحقيقية في أغلب الأوقات.



سنستعرض آثار وقت الشاشة وأثر الهواتف والتقنيات على الدماغ وقدرته على التركيز والذاكرة، وهل كانت طفولة والديك الخالية من الهواتف المحمولة أفضل حقًا أم لا، ومخاطر التواصل مع الناس عبر الإنترنت (وفوائده)، وغير ذلك الكثير.

في النهاية، مخك الشاب لا يزال يانعًا ويمكنه الاحتفاظ بالأفكار والمعلومات الجديدة، ولم يقضِ عقودًا في سماع ثرثرة البالغين الذين يظنون أن سناج شات اسمًا محبوب الفطور.

لذا هيا بنا نبدأ!

(1) مثل غولوم من سلسلة «سيد الخواتم». إن لم تشاهد هذه السلسلة فلا أستطيع مساعدتك.

قبل

أن

نبدأ

قبل أن نبدأ حقًا أرغب في توضيح أشياء قليلة لأؤكد من أننا متفقون.

"بماذا وصفتني؟"

شرحت في الصفحات السابقة أن القارئ المستهدف بهذا الكتاب هو «الطفل أو المراهق في عمر يتراوح بين 11 و16» لكن هذه عبارة طويلة. لا يمكنني أن أكرر «الطفل أو المراهق في عمر يتراوح بين 11 و16» وإلا سيصبح حجم الكتاب ضعف ما ينبغي.

لسوء الحظ لا توجد كلمة واحدة تختصر هذا الوصف، أو على الأقل لا أعرف مثل هذه الكلمة، مع أن عملي هو كتابة الكلمات.

من الممكن أن أستخدم كلمة «طفل» وهي صحيحة، لكنها تحصر في نطاق أطفال الروضة وهذا الكتاب بلا شك لا يناسبهم. كما أنها إلى حد ما كلمة تستبطن التعالي على القارئ. ولا بد أنك اكتفيت من محاضرات البالغين عما ينبغي أن تفعل وألا تفعل لأنهم يرونك «طفلاً». ولن أكسب إن استخدمتها أنا أيضًا سوى إزعاجك ومضايقتك.

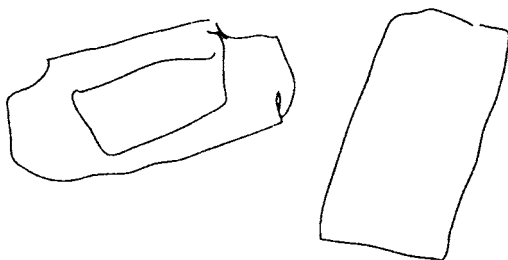
لذا سأستخدم كلمتي «فتى وفتاة» أو «مراهق ومراهقة» لأنهما كلمتان دقيقتان وليستا غريبتين. وبغض النظر عن المصطلح الذي سأستخدم، سأقصدك أنت أيها القارئ في عمر يتراوح بين 11 و16. ولكنني لا أريد استبعاد أي أحد.

معظم ما في هذا الكتاب ينطبق على أي أحد.

إلا أن بعض جوانب الوسائل التقنية تؤثر بوضوح على الفتيات أكثر من الفتية وبعضها على العكس. وإذا أردت مراعاة مثل هذا التنوع، فستتعدد الأمور مرة أخرى.

لذا لتسهيل الكلام على الجميع، سأحاول أن أشمل الجميع في كل أمر أتحدث عنه إلا إذا أصبح الكلام غير مستساغ. سترى ما أعنيه قريباً. أو هكذا آمل.

قلت إن هذا الكتاب يتحدث عن الهواتف المحمولة، وهو كذلك. إلا أنه ليس عن الهواتف حصراً. أقول الهواتف المحمولة وأقصد الهواتف الذكية، لكنني أستخدمها ممثلةً عن جميع الأجهزة التي ينزعج الآباء منها. فلعل ما يزعجهم هو هاتفك، أو لعلها وحدة ألعاب الفيديو (نينتيندو سويتش، أو سوني بلاي ستيشن، أو غيرها) أو آيباد أو جهاز لوحي مشابه أو تلفاز ذكي أو حاسوب محمول أو أي شيء على هذه الشاكلة.

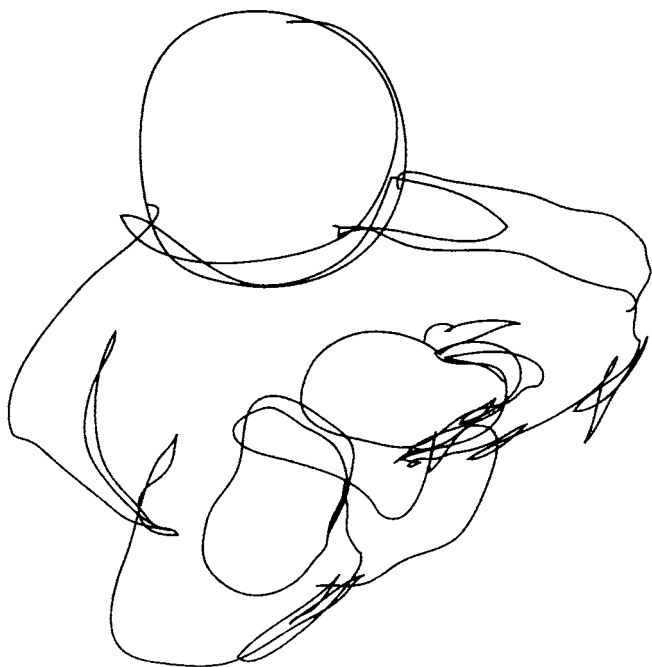


ببساطة، إن كانت للجهاز شاشة ويتيح لك الوصول إلى الإنترنت فهو من الوسائل التقنية الحديثة التي أحدثت عنها. ولا أقول «هواتف» إلا لأنها المثال الأكثر شيوعاً.

كذلك أقول «الوسائل التقنية الحديثة» لكن إن حالمني الحظ سيبقى هذا الكتاب بين يدي الفتية والفتيات لسنوات طويلة قادمة، والتقنيات سريعة التغير.

لذا ربما تكون التقنيات التي أذكرها في الكتاب معروفة في وقت كتابته ولم تعد كذلك إن كنت تقرأ الكتاب في المستقبل، ولو كان المستقبل القريب.

لعلك تستطيع الآن مشاهدة مقاطع التيك توك على نعل حذائك الرياضي
وينزعج أبواك مما يفعله جيلك الفاسد في ركبتيه حين يرفع قدمه إلى وجهه.
من الممكن أن يحدث هذا.



لحسن حظي، قد تتغير

التقنيات بسرعة،

أما طرق عمل المخ البشري

فلا تتغير بسرعة.



وأشك أن يتوقف الخلاف بين المراهقين وآبائهم خلال السنوات العشر القادمة. وبهذا ينبغي أن يظل هذا الكتاب مفيداً، وإن لم تعد بعض المصطلحات والأمثلة التقنية صالحة للاستخدام.

كما أنني من أحدث عن الوسائل التقنية الحالية: رجل أربعيني في العقد الثاني من الألفية الثانية. لا بد أنني سأقول دون أن أدري أشياء عفا عليها الزمن إلى درجة مضحكة. آسف وآمل أن تجد ذلك مسلياً على الأقل.

مسائل أبوية

حين أتحدث عن الخلاف بينك وبين أبويك، قد أستخدم مصطلحات مثل «أمك» و «أبوك»، وهؤلاء غالب من يقومون على تربية الأطفال، لكن يوجد غيرهما. الكثير.

لعل من يقوم على تربيتك أمّاً عزباء أو أباً أعزب. ولعل حياتك بها أكثر من شخص تعتبره أمّاً غير أمك التي ولدتك أو أباً غير والدك. فلعلك تربيت في كنف أحد أجدادك أو جداتك أو غيرهم من الأقارب أو والدين بالتبني أو بالكفالة.

كل هؤلاء مشمولون حين أقول «والديك أو أبويك»، وأعني البالغ أو البالغين المسؤولين عن تربيتك. وحين أقول «أمك» أو «أبوك» فهذا كسل مني فحسب.

نقطة أخيرة مهمة للغاية: مع أن هدف هذا الكتاب هو مساعدتك على التعامل مع الخلافات المتعلقة بالهاتف مع والديك، فهناك افتراض أن العلاقة التي بينكما طبيعية. وأعني بـ «طبيعية» أنهما يشكوان استخدامك للهاتف أو الجهاز لأنهما مهتمان بسلامتك. كما ينبغي أن يكون أي والد ووالدة. نيتهما طيبة وكل ما في الأمر أن وجهة نظرهما مختلفة، أو ربما «تعرضا للتضليل». نيتهما طيبة، وهذا لا يعني أنهما على صواب دائماً. وهذا هو الغرض من هذا الكتاب.

المحزن أن الحظ لا يحالف الجميع. بعض الفتيات يعانون علاقة غير إيجابية مع والديهم. فربما يكون الوالدان مبالغين في الشدة أو البرود العاطفي أو التنافس أو السُميَّة أو ما هو أسوأ. أسوأ بكثير.

والأسباب المؤدية لهذا الوضع كثيرة. لذا في الوقت الحالي، إن كنت أحد الفتية أو الفتيات الذين لم يحالفهم الحظ ويملكون والدين على هذه الشاكلة، هناك بعض الموارد التي قد تكون مفيدة لمن هو في مكانك في نهاية الكتاب.

**أظن أن هذا كل ما أردت قوله.
لذا لنبدأ الآن.**

هل الهواتف ضارة بصحتك؟

"إنك تفرط في التحديق إلى هذه الشاشة!"

لنتحدث عن الشاشات. الجزء المسطح من هاتفك الذي يتيح لك استخدامه.

ولنتحدث بالتحديد عن «وقت الشاشة». يثور الكثير من الآباء بسبب أن أبناءهم يطيلون النظر في الشاشات. على سبيل المثال: لنفترض أنك شخص يُصر والداه وأجداده على أن التحديق إلى الشاشة لمدة طويلة سيعمي عينيك.

إن كنت هذا الشخص، فأنا أشعر بك.

في الثمانينيات حين كنت في السادسة، كنت أجلس على مقربة من الشاشة حين أشاهد التلفاز. وأقترب بشدة حقًا، فلو أزال أحد مذيعي الأخبار لوزتيه للاحظت ذلك.

لم يُعجب هذا لا والدَي ولا أجدادي ولا أي كبير في حياتي. وظلوا يخبرونني أنني لو ظللت أجلس قريبًا من التلفاز إلى هذه الدرجة فستصبح «عيناي مربعتين».

قالوها وكأنها حقيقة طبية مؤكدة.

لاحقًا خضعت لفحص عيني حيث اكتشف اختصاصي النظارات أنني مصاب بقصر شديد في النظر لدرجة أن قدرتي على رؤية قدمي تعد معجزة⁽¹⁾. ولهذا كنت أجلس قريبًا من شاشة التلفاز، إذ عجزت حقًا عن رؤيتها. حصلت بعد ذلك على نظارة وأمكنني رؤية التلفاز جيدًا والجلوس على مسافة طبيعية منه.

ولم يقل اختصاصي النظارات أي شيء عن شكل عيني المربعتين. لماذا؟ لأن هذا لا يحدث أصلًا. فكيف لشاشة أن تغيّر شكل مقلتي.

للحق كان جهاز التلفاز في الثمانينيات صندوقًا بنياً ضخماً بوزن سيارة صغيرة، يطلق الكثير من الحرارة والكهرباء الساكنة، ويصدر أصواتًا غريبة. من يدري ما حوته تلك الصناديق. بارود؟ إشعاع؟ أحجار الطاقة الأبدية؟ لا أحد يدري على الإطلاق.

مع هذا لم يمكن من الناحية العلمية أن تتحول عينك وعظامك إلى الشكل المربع من مجرد التحديق إلى شاشة التلفاز. فلماذا أصر والداي وعائلتي على العكس؟

ولماذا أحكي لك هذه القصة؟

(1) بصراحة لم يقل هذه الكلمات تحديدًا لكن لو قالها لأصاب؛ كانت حالتي شديدة للغاية.

لأخبرك أن انتقاد الآباء لأطفالهم بسبب التحديق إلى الشاشات ليست أمرًا جديدًا. ورغم أنني الآن عالم أصلع في منتصف العمر، سيظل بداخلي ذاك الطفل الذي ضايقه والداه بسبب التحديق إلى شاشة، رغم أنني لم أخطئ في شيء وأنهما كانا هما المخطئين، وأسبابهما كانت غير منطقية.

إن تشابهت تجربتي وتجربتك، فأنت في المكان الصحيح. لذا فلنستعرض الحقائق الفعلية والبيانات الحقيقية المتعلقة بوقت الشاشة.

"ما هو وقت الشاشة؟".

ما هو وقت الشاشة بالضبط؟

الإجابة البديهية: «الوقت الذي تقضيه في التحديق إلى شاشة من الشاشات». هذه إجابة السؤال ولننتقل إلى الفصل التالي.

"لا، حقًا ما هو وقت الشاشة؟".

أنا جاد. مصطلح «وقت الشاشة» يتكون من «وقت» و «شاشة». وهذا كل ما في الأمر. لا أدري ما يمكن أن يعنيه غير هذا.

"حسنًا. لماذا إذاً يقلق آباؤنا كل هذا القلق من وقت الشاشة؟".

أخيرًا سؤال جيد. قبل أن أجيب، لنسألك أولًا:

لقد قلقَ والدائي دائماً من تحديقي إلى التلفاز، لكن هذا حين كنت طفلاً.
أما الآن فالأرجح أن يقلق والداك من الهاتف -كما خُمنت-.

لكن إن كان أحد والديك صارماً فيما يخص وقت الشاشة، فماذا يفعل حين تنظر إلى شاشة غير شاشة هاتفك؟ هل يفزع؟ هل يقف بينك وبينه لحمايتك بجسده العاري؟ هل يدمر الشاشة باستخدام شيء ثقيل وكأنها عقرب داخل حذائه؟

أم يفعل ما يفعله أي أب أو أم في هذا الموقف: لا شيء؟
الفكرة أن من المستحيل تقريباً تجنبُ النظر إلى الشاشات في أيامنا هذه، فالشاشات في كل مكان: المدارس والمكتبات والمتاجر والحافلات وعلى المباني وفي السيارات وصالات الألعاب الرياضية وغيرها. ومع أن الآباء وغيرهم من الكبار على يقين من أن الشاشات ضارة بأطفالهم، يضعونها في كل مكان وعلى كل شيء لدرجة أنك لا تستطيع تجنبُ النظر إليها. يا له من تصرف منطقي.

حين أثبتت الأبحاث أن استنشاق دخان سجائر الآخرين ضار بالصغار، منع الكبار المسؤولون التدخين في الكثير من الأماكن العامة. وما لم يفعلوه هو جمع جحافل من المدخنين وأمرهم بالتجول في الشوارع ونفخ الدخان في وجوه كل طفل يلقونه. لكان هذا سخيفاً.

لكن هذا ما حدث في حالة الشاشات. فما الخطب؟

التفسير الأبسط هو
أن الآباء والكبار عموماً
لا يعتقدون فعلاً
أن مجرد النظر إلى شاشة
(أيًا كانت) ضار بك.

هل أخبرك والداك يومًا أنك حددت إلى جهازك لوقت كافٍ ثم أمراك أن تنجز الواجب المنزلي على حاسوبك المحمول أو تشاهد التلفاز معهما؟ هذا كأنهما قالوا: «لقد حددت إلى هذه الشاشة أطول مما ينبغي. حدد إلى شاشة أخرى بدلًا عنها». وهذا غير منطقي.

قد يقول والداك إن المشكلة ليست في مجرد التحديق إلى شاشة، بل طول زمن التحديق إليها. ومن هنا ظهر مصطلح «وقت الشاشة». فهي كالسكر:

لا بأس بتناول القليل منه، لكنه ضار إن أفرطت في تناوله.

هذا لا يفسر ما يحدث. إذا كانت ساعة واحدة من التحديق إلى الشاشات قدرًا آمنًا، فمن الممكن أن ينفد هذا الوقت خلال اليوم دون أن تلمح هاتفك بفضل الشاشات التي تحيط بنا في عالم اليوم.

لا، يبدو أن أغلب الوالدين -بوعي أو دون وعي- يظنون أن شاشة هاتفك هي الشاشة الوحيدة الضارة، أو الشاشة الموصولة بجهاز ألعاب الفيديو، أو التلفاز الذي يعرض المقاطع التي تحبها. باختصار: يبدو أن الشاشات التي تحبها هي وحدها التي يخشونها.



"حسنًا، هل هناك أي سبب يجعل التحديق إلى شاشة لمدة طويلة ضارًا؟".

بدأنا ندخل في المفيد.

عادة، حين يأمرك والداك بالتوقف عن فعل شيء لأنه ضار بك، يمكنك على الأقل تفهّم خوفهما سواءً اتفقت معهما أم لا.

فإن أمراك بألا تقود الدراجة إلا معتمرًا الخوذة، فهذا لأنهما يخافان من أن تقع أو تصطدم ويُصاب رأسك.

وإن أمراك بألا تشرب الكوكاكولا أو مشروبات الطاقة، فهذا لأنهما يخشيان على أسنانك من الضرر أو يبالغان في القلق من أنك ستعجز عن النوم في موعد مناسب.

وإن أمراك بألا تلعب بالعناكب السامة، فهذا لأنهما يخشيان من أن يعضك أحدها عضّة سامة بسبب الاضطراب والغضب⁽¹⁾.



مكتبة
t.me/soramnqraa

(1) صحيح أن العناكب السامة تقلق الآباء لأسباب كثيرة. مع هذا لا بُد للمرء من هواية ينشغل بها.

لكن حين يأمرناك بألا تحقق إلى الشاشات، فمّم يخشيان تحديدًا؟ (ولا تقل «تربع العينين» لأننا نعلم أن هذا جنون).
فكيف يمكن للنظر إلى شاشة أن يشكّل خطرًا أو يسبب ضررًا؟ الواحد منّا لا يتحرك تقريبًا وهو يشاهد شاشة. ولا يمكن لشيء مما على الشاشة أن يلمسك حقًا، فهو ليس موجودًا. لا يمكن لشيء أن يؤذيك بمجرد النظر إليه. في الحقيقة هذا غير صحيح.

"مهلاً، بعض الأشياء تضرنا بمجرد النظر إليها؟".

نعم، قد تتأذى أو على الأقل تتأثر بالنظر إلى شيء ما.
إليك مثلًا الكسوف الشمسي حين يحجب القمر الشمس لفترة. ولو تسنّى لك يومًا أن تشهد كسوفًا، فسيُقال لك دائمًا ألا تنظر إليه مباشرة. ستحتاج إلى نظارات خاصة. وهذا لأن الإشعاعات مرتفعة الطاقة الصادرة من الشمس إن قابلت شبكية العين لمدة كافية، فقد تضر بها ضررًا بالغًا وتدمر بصرك⁽¹⁾.
صحيح أن هذه هي الشمس ذاتها، أما أغلب الأشياء الأخرى التي تنظر إليها ليست كرة نار نووية بقطر ملايين الأميال. فهل بمقدور الأشياء الأصغر التأثير علينا بمجرد النظر؟

نعم، أعيننا ونظرنا لا يشبهان الكاميرات الموجودة في الهاتف. إذ لا تسجل ما تسلطها عليه فحسب. والرؤية هي أكثر حاسة يعتمد عليها مخك في إدراك ما يحدث في العالم⁽²⁾. مما يعني أن بعض الأشياء التي نراها قد تثير انفعالات غريبة في المخ.

(1) لا تحتاج إلى ظاهرة الكسوف ليحدث هذا. فالنظر إلى الشمس في أي وقت ربما يؤدي إلى النتيجة نفسها، لكن الكسوف يكون عادة الفترة الوحيدة التي يمكنك خلالها النظر إلى الشمس لمدة تكفي لإيقاع هذا الأذى بسبب حجب أغلب وهج الشمس.

(2) إلا إن كنت من المكفوفين أو ضعاف البصر. ففي هذه الحالة تزداد قوة حواس أخرى. فالمخ يتمتع بهذا القدر من المرونة.

"ما الأشياء التي تؤثر فينا بمجرد النظر إليها؟"

هناك الألوان. فبعض الألوان تثير انفعالات معينة في المخ البشري. فالأحمر المُشرق يثير الشعور بالإثارة أو الخوف أو الانتباه، في حين يثير الأزرق السماوي والأخضر الفاتح شعورًا بالهدوء. لذلك قلّمًا ترى الأحمر المُشرق في المستشفيات (إلا إن فشلت عملية جراحية فشلًا ذريعًا).

هذا أمر آخر: إن نظرنا إلى أشياء كحطام سيارة أو بالوعة مفتوحة⁽¹⁾، قد تنزعج أو تتقزز. مرة أخرى، النظر إلى الأشياء قد يؤثر فينا بلا شك، ويختلف التأثير بحسب ما ننظر إليه.

ولا يُشترط أن تكون أشياء صارخة أو مفصّلة. فالأبحاث تثبت أن أدمغتنا قد تشعر بالتوتر حين ننظر إلى... المثلثات.



لماذا؟ من النظريات المفسرة أن دماغنا تطور على مدى ملايين السنين في البريّة، حيث تتسم الكثير من الأشياء الخطرة بأنها مدببة، من أنياب المفترسات ومخالبها، إلى الصخور الخشنة، إلى أشواك وإبر الحشرات السامة والنباتات السائكة. جميعها أشياء مدببة. والأشياء المدببة مثلثة. لذلك تعلّم دماغنا الخوف من كل المثلثات من باب الاحتياط.

بالطبع لا نتحدث عن انفعال شديد بالخوف. فنحن لا نركض صارخين عند رؤية مثلثات الزينة.

بل الأمر أقرب إلى أن أدمغتنا إذا كانت تشعر بالتوتر بنسبة 20% فسيرتفع إلى 20.05% إن رأت مثلثات. يمكن تجاهل ذلك بسهولة، لكن يظل هذا مثالًا على تأثر أدمغتنا بمجرد النظر إلى بعض الأشياء.

(1) أخذتنا مدرستنا الابتدائية ذات مرة في رحلة إلى محطة معالجة الصرف الصحي. كانت رائعة كما هو واضح.

"إذا هل تصيب الشاشات أدمغتنا بالتوتر؟".

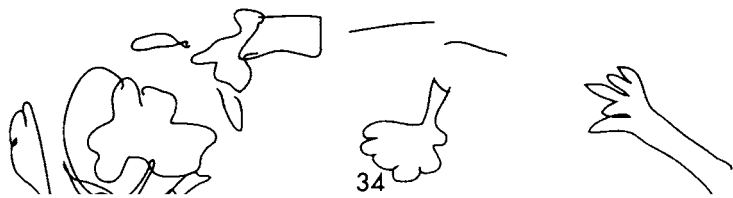
قد يحدث هذا. لكن قد يحدث العكس تمامًا أيضًا. فممارسة الألعاب واستخدام التطبيقات المهدئة، وممارسة تمارينات اليقظة، ومشاهدة مقاطع التأمل، وسماع موسيقى الاسترخاء، وتلقي النصائح والتطمينات من الآخرين، وحتى مجرد تسجيل كل شيء في تطبيق الرزنامة أو تطبيق الملاحظات قادر على منحك شعورًا بالهدوء. كل هذا قد يحدث وأنت تنظر إلى شاشة هاتفك. مما يعني أن التأثير لا يقتصر على التوتر فقط، لكن قد تجعل الشاشات عقلك يعمل بجد أكبر. بجد أكبر من اللازم أحيانًا.

قد يبدو هذا خطأً. فأي شيء في مشاهدة مقاطع مصورة على الهاتف يدفع الدماغ إلى العمل بجد أكبر مما لو كنت تقرأ كتابًا على سبيل المثال؟ ففي الحالتين يحدق المرء إلى شيء مستطيل على مقربة من وجهه. ومما لا شك فيه أن قراءة كتاب أو رواية وتفكيك معاني الكلمات وبناء كل الشخصيات والأماكن في الخيال عمل أثقل على الدماغ البشري من مشاهدة مقطع مصور يقدم كل شيء إلى بصر المشاهد جاهزًا.

مع الأسف لا تعمل أدمغتنا بهذا الشكل، بل يجب أن تعالج كل شيء ندركه، وبالتالي فتقديم المزيد من الأشياء لدماغك يعني أنه مضطر إلى معالجة أشياء أكثر.

أتعلم حين تشتري أشياء كثيرة في متجر كبير وتضطر إلى وضع كل شيء في الحقائب بعد تسديد الحساب؟ هذا هو حال دماغك وهو يطالع الأشياء التي أمامه. فإن كان يقرأ كتابًا، فهذا يشبه مقابلة موظف بطيء يناولك غرضًا واحدًا كل 10 ثوانٍ، وهكذا تكون تعبئة الحقائب مهمة سهلة.

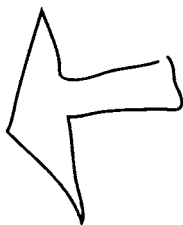
أما أمام الشاشات، لا سيما إن كنت تشاهد شيئًا سريعًا وحافلاً، فأشبهه بمقابلة موظف سريع يمطرك بالبضائع. ستجد في النهاية بعض الأغراض في حقائب غير صحيحة، فمثلًا الزبادي كل كوب في حقيبة وهكذا. المشكلة ليست أن دماغك غير قادر على التعامل مع الوضع، بل أن أمامه عملًا أكثر.



وهذا يؤثر فيك. ألم تلاحظ أنك تعود من اليوم المدرسي متعبًا للغاية، مع أنك لم تفعل في الأغلب سوى الجلوس والإنصات لمعلميك؟ فمع أنك لا تتحرك كثيرًا، يتعامل دماغك مع كم كبير من المعلومات التي تلقى عليك. وبعد بعض الوقت، يصبح هذا مرهقًا على غرار التدريب البدني. فكذا، قد يؤدي ما يُعرض على الشاشة -وإن كان ممتعًا- إلى إرهاق دماغك.

يدعم هذا الكلام دراسات تثبت أنه في حالة الإصابة بارتجاج في المخ تزداد سرعة التعافي إن قلَّ وقت الشاشة.

فكر في الأمر: إن كان دماغك بحاجة إلى وقت للتعافي وإعادة الضبط، فإثقاله بالعمل سيقفل من سرعة ذلك. يشبه هذا التواء الكاحل: سيحتاج إلى وقت أطول للتعافي إن أصررت على الهرولة عليه كل يوم. بشكل عام، من الصعب إنكار أن الشاشات تجعل الدماغ يعمل بجد أكبر، وطاقة الدماغ ووقته محدودان، خاصة إن كنت مصابًا وتحاول التعافي. فإن جعلته يعمل أكثر مع الإصابة، فهذا لا يفيد به بكل تأكيد.



"هل يعني هذا أن آباءنا على حق؟ هل وقت الشاشة ضار بنا؟".

إن كان أحد أبويك يقرأ هذا الكلام في الخفاء، فهو على الأرجح يلکم الهواء فرحًا الآن. فلقد أثبت أنه محق.

لكن إن كنت والدًا أو والدّة... فلا تتسرع يا جميل!

قد يستخدم بعض الآباء دراسات تثبت أن إطالة استخدام الشاشات ضار بك، وبالتالي يعتقد أن عليك ترك هاتفك. ومع أن مثل هذه الدراسات موجودة بالفعل، فغالبيتها أجريت قبل ظهور الهواتف الذكية. وقد تناولت شاشات التلفاز التي لا تثير قلق آباء هذه الأيام بالقدر نفسه. لذا فهذه الدراسات لم تقل أي شيء عن الهواتف وأضرارها على الإطلاق⁽¹⁾.



وحتى الدراسات التي قالت إن وقت الشاشة ضار بك تتضمن دائمًا توضيحًا طويلًا أن البيانات ليست بهذه البساطة. باختصار، الواقع أشد تعقيدًا بكثير من عبارة «شاشات الهواتف ضارة».

"إذا متى يصبح وقت الشاشة أكثر مما ينبغي؟".

هذا سؤال أصعب مما يعتقد الكثير من الآباء. نعم، قد يترك التحديق إلى الشاشات آثارًا غير نافعة بل وضارة علينا، مثل: الحزن بسبب إظهار أشياء مؤلمة أو إبطاء تعافي الدماغ المصاب.

(1) أتدري؟ لم تذكر أي منها إصابة أحد بترع العينين.

ومن المنطقي أنك ستتعرض لقدر أكبر من هذه الأشياء كلما طال نظرك إلى الشاشات. وبهذا يكون الآباء والكبار محقين في وضع حدود لوقت الشاشة. لكن هؤلاء لا يأبهون حين تنظر إلى شاشات أخرى غير شاشة هاتفك. كما قلت سابقًا، هذا تحامل.

والحقيقة أعقد من هذا بكثير. لدرجة أن الاهتمام الزائد بوقت الشاشة في الحقيقة ليس مفيدًا. نعم، ينصح الكثير من المسؤولين بوضع حدود واضحة لوقت الشاشة، لكن ما رأي الأشخاص الذين درسوا الأمر علميًا؟ على سبيل المثال ما رأي الجمعية الملكية لطب الأطفال (المنظمة التي تجمع المسؤولين عن تحديد ما هو مفيد لصحة الصغار وما هو ضار) في الحدود المعقولة لوقت الشاشة؟

لا رأي لها. فالجمعية الملكية لطب الأطفال لم تنصح الآباء بوضع حدود معينة على وقت الشاشة، بل تقول:

**ما يحدد آثار وقت الشاشة عليك
هو كيفية انفعالك لها
وما يُعرض على الشاشة.**

هذا لأن الشاشات تعرض أي شيء. وهذا هو مربط الفرس. فيمكنك استخدام شاشتك في قراءة كتاب أو مشاهدة أفلام وثائقية عن الطبيعة لخمس ساعات متواصلة، أو يمكنك التحديق إلى شيء دموي ومريع لعشر دقائق. أتراك لك توقع أي من الأمرين سيؤثر فيك أكثر. ولذلك فتحديد وقت الشاشة لأنها قد تعرضك لشيء ضار هو مثل محاولة حظر الأحذية لأن شخصًا ما يركل الناس في مؤخراتهم.

ولا أقول إن إتاحة الشاشة بلا حدود هو الطريقة الصحيحة.

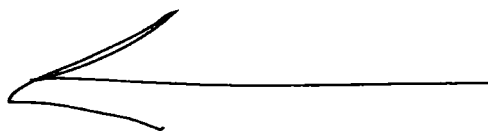
لكن فيما يخص تأثير وقت الشاشة فيك، فأهم عامل مؤثر هو أنت.

أي كيف تستجيب لها، وفي أي شيء تستخدمها، وما إلى ذلك.

بشكل ما، يُعد المحتوى الذي تختار استهلاكه بالنسبة إلى دماغك كالطعام بالنسبة إلى جسدك: بعضه صحي ومفيد وبعضه سريع وضرر. لكن الوجبات السريعة في الغالب لذيذة أكثر، لذا يفضل أغلب الناس تناولها كلما سنحت الفرصة.

لكن الأمر وما فيه هو أن الآباء يرون أن بعض الشاشات -كالتلفزيون في الهاتف- لا تحتوي إلا على السكر والمواد الضارة، ولذا يحاولون إبعادك عنها. لكن هذه ليست الحقيقة من الناحية العلمية.

لذا إن كنت ستحدث إلى والديك في هذه المسألة، من المهم أن تعرف معلومات حقيقية عن آثار الشاشات والهواتف عليك قدر الإمكان، أليس كذلك؟ من حسن الحظ إذا أنك تقرأ هذا الكتاب!



"الهواتف تضر صحتك (الجسمانية)!"

أظن أننا اتفقنا على أن أبويك ليسا منزعجين من مجرد «نظرك في الشاشة». الأمر يتعلق أكثر بقلقهما من تأثير ذلك سلبًا في صحتك⁽¹⁾. إنهما أبواك في نهاية المطاف، أي أن الحفاظ على صحتك من أهم ما يشغلهم، لأن شأنك يهمهما جدًا.

(بالإضافة إلى أن إهمالهما لصحتك يعرضهما للمساءلة القانونية، ولكن على الأغلب اهتمامهما بك هو الدافع الأكبر).

ولكن كيف يؤذك النظر إلى هاتفك بالضبط؟ ففي النهاية أنت فقط تحقق ساكنًا إلى مستطيل متوهج. بالتأكيد هذا لا يضر، أليس كذلك؟

إلا إذا ارتطم نيزك بغرفة معيشتك وتهشمت أنت وكرسيك وهاتفك في آنٍ واحد، لكن هذا لا يدل إلا على تعاسة الحظ. كان من الممكن أن تجلس في مكانك عاكفًا على قراءة كتاب بدلًا عن الإمساك بهاتفك، فماذا كان النيزك ليفعل في حينها؟ أكان سيقول: «آسف. لقد أخطأت» وينعطف بحدة إلى اليسار ويدمر سور حديقة الجيران في طريقه؟ لا يمكن.

(1) أقصد في هذا الفصل صحتك الجسمانية؛ مما يعني جسدك ولياقتك وما إلى ذلك. سنتطرق فيما بعد إلى الصحة النفسية.

لا، المنطق البسيط يقول إنك لا تستطيع تدمير صحتك باستخدام الهاتف. لكن الغريب بشأن المنطق البسيط أنه ليس بسيطاً. ولهذا قد يقلق والداك بشدة من أخطار الهواتف. وأحياناً يؤدي بهم قلقهم إلى أفكار غريبة.

"هل الهواتف تضر بصحتك؟".

إن أصر شخص ما على أن الهواتف حرفياً تصيبك بمرض ما، فسأله ما يلي: أين هي الأورام الدماغية؟

ويمكن أن تسأل أيضاً: ما الذي يدفع أي أحد إلى طرح سؤال غريب ومريع كهذا؟

لأن الهواتف المحمولة الأولى التي طرحت في التسعينيات أو بداية الألفية الثانية كانت ضخمة كحجر وترتفع حرارته بشدة وتصرخ فيك بصوت مرتفع⁽¹⁾. لكن أسوأ ما في الهواتف الأولى أنها تصدر إشعاعات. والإشعاع يصيب الإنسان بالأورام. وبالتالي إن حملت هاتفاً إلى جانب رأسك لفترة طويلة فستصاب بورم دماغي.



المذهل هو عدد الآباء (أي: الكبار الذي يعملون في وظائف وقيّمون في منازل) الذين صدقوا أن هذه حقيقة تامة. لحسن حظهم (وحظ الجميع)، هذا غير حقيقي.

في الحقيقة هذا ظلم. فالهواتف المحمولة تطلق بالفعل إشعاعات في شكل موجات راديو. وهذا النوع من الإشعاع غير ضار بالبشر. وإن لم تصدقني، فتأمل هذا: من بين الإشعاعات التي تفوق موجات الراديو قوة هو الضوء. فدع الهواتف جانباً، لأن اللبّات والمصابيح ينبغي أن تكون قاتلة. ونعم، مع ذلك لا يهلع الآباء منها. غريب!

(1) نغمات الرنين الأولى كانت حادة ومفزعة.

ولكن كما قلت للتو، غالبًا ما يواجه الآباء صعوبة في التعامل مع المنطق السليم، لذلك ظلت شائعة الهواتف المحمولة والأورام عالقة في الأذهان⁽¹⁾. لكنك لا تحتاج إلى أدلة لتحدي هذا الخوف، بل تحتاج فحسب إلى التفكير في الأمر بعقلانية.

يستخدم ملايين البشر الآن الهواتف المحمولة، ولو كانت تسبب الأورام الدماغية بالفعل، لرأينا مليارات إضافية من حالات الإصابة بأورام الدماغ، أليس كذلك؟

لكن لم نرَ هذا. وتثبت أحدث الأدلة أن حالات الإصابة لم تزد أو تنقص عما قبل اختراع الهواتف المحمولة.

إليك سؤالاً جيدًا آخر: لماذا أقول لك هذا الكلام؟

حين يخبرونك أن شيئًا معينًا خطِرُ أو ضارٌّ بك، فقد تشعر بالقلق. الأمر مخيف. وفي الحياة ما يكفي من التوتر خصوصًا بالنسبة إلى شخص يافع مثلك دون أن يخبرك والداك أن هاتفك يؤذيكَ.

لكن مسألة «الورم الدماغى الخفى» بأسرها توضح أن من المهم الأخذ بالحقائق والتفكير في الأمور بمنطقية قبل افتراض أن شيئًا ما خطر وإذاعة الأمر بين الناس، وإلا نشرنا الشائعات والريبة والهلع غير المفيد.

لسوء الحظ، يجن الكثير من الناس (وخاصة الآباء) من الخوف من أضرار الهواتف بصحتك دون أسباب وجيهة، وإن كانوا مقتنعين بذلك تمامًا.



(1) كذلك يمنع استخدام الهاتف في أثناء ملء السيارة بالوقود في الكثير من محطات الوقود احتياطيًا من حدوث شرارة في الأجزاء الكهربائية داخل الهاتف تشعل أبخرة الوقود وتسبب انفجارًا. ولا يهم أن هذا أمر لم يحدث حرفيًا من قبل ويكاد يكون مستحيلًا.

لذا من أجل الفصل بين الحقيقة والخيال، لنلقِ نظرة على ما يقوله العلم حقًا عن آثار الهواتف على صحتك.

"إذا هل تضر الهواتف بصحتك؟".

لا، لا يوجد ضرر خطِر. فهناك القليل من الأمور التي قد يضر بها الهاتف صحتك مباشرة.

فلو أن شخصًا رماك بالهاتف بقوة كافية أو أوقعه عليك من ارتفاع كبير، فقد يصيبك إصابة خطيرة. لكن الهاتف هنا ليس مذنِبًا إلا إن كان «امتلاك جسم صلب» جريمة. وإن كنت لائمًا فلم قواعد الفيزياء والجاذبية، وطبعًا ذاك الأحمق الذي رماك به أو أوقعه عليك.

كما سيضر الهاتف بصحتك مباشرة إن أكلته. فالأجزاء الصلبة والحادة والمواد الكيميائية القوية الموجودة في البطارية ستخرب أعضاءك الداخلية. وهذا ليس ممتعًا لأي أحد.

لكن للأمانة، حتى أشد الآباء ريبة من الهواتف لا يخشى من أن تستخدم هاتفك المهم الغالي سلاحًا طائرًا أو وجبة خفيفة.

وبعيدًا عن تلك الحالات المتطرفة، لا يوجد شيء في يد مستطيل صغير أملس نحيف يضرك به مباشرة.



"مهلاً، لماذا تكرر عبارة: مباشرة؟".

ملاحظة جيدة. أقول هذا لأن الهاتف نفسه لا يفعل شيئًا ضارًا في حد ذاته. فلا هو يمطر بك بالإشعاعات ولا تغطيه المواد السامة ولا يد له يمدّها نحوك ويلكم وجهك.

لكنه قد يؤذيك بوسائل غير مباشرة. فهو لا يفعل لك شيئاً، أما الأشياء التي تفعلها بسبب الهاتف؟ هذا ما قد يؤذيك.

"مهلاً، ألم تقل إن العكوف على النظر إلى الهاتف آمن تماماً؟".

نعم، فعلت، أليس كذلك؟ ما كان ينبغي أن أقول هذا بثقة كبيرة لأنها ليست الحقيقة الكاملة.

آسف.

كل ما في الأمر أن الجسم البشري تطور عبر ملايين السنين بشكل جعله مصمماً للحركة. بل إننا قادرون على الحركة لفترة أطول من الكثير من الأنواع الأخرى. فقليلة هي الحيوانات التي قد تحلم بقطع ماراثون ركضاً، أما نحن فنفعل ذلك لمجرد المتعة⁽¹⁾.

لكن هذا يعني أننا نحن البشر نحتاج إلى مواصلة الحركة للحفاظ على صحة أجسادنا. أما نمط الحياة الذي يغلب عليه الجلوس لفترات طويلة فهو ضار بصحتك، ويزيد خطر الإصابة بمرض السكري، ومشكلات القلب، وغيرهما الكثير⁽²⁾.

وإن اعتدت النظر إلى هاتفك لساعات طويلة، فقد يعني هذا أنك لم تتحرك تقريباً طوال تلك الفترة. وهذا هو نمط الحياة الذي يغلب عليه الجلوس.

(1) يبدو أن الحصان يستطيع الركض لمسافة 20 كم قبل أن يحتاج إلى الراحة. هذا نصف ماراثون بشري. وإن كنا نركض دون أن نحمل إنساناً آخر على ظهورنا. ولعل المقارنة غير عادلة.

(2) بالطبع ثمة الكثير من الأسباب النفسية والجسدية التي تجعل الإنسان غير قادر على التريض بانتظام. وهناك طرق تعوض ذلك، لكن رغم إصرار الكثيرين، فالنحافة ليست شرطاً للصحة السليمة.

"هل يعني هذا أننا إن حركنا أبداننا أكثر خلال استخدام الهواتف، فسنأمن من هذه الأضرار؟".

ليس تمامًا. سأحيرك وأقول إن الهواتف تدفعك أحيانًا إلى الحركة المفرطة. وهو أمر سيئ أيضًا.

تظهر إصابة الإجهاد المتكرر حين يكرر عضو من الجسم الحركة نفسها دائمًا. فجسدي يتعرض للإجهاد والإصابات رغم روعته. لذلك تجد أن كثيرًا من أبرز لاعبي التنس يخضعون لعملية استبدال الحوض بسبب كثرة الوثب والقفز، رغم كونهم في العقد الثالث من عمرهم فحسب.

لكن قد تصاب أيضًا بالإجهاد المتكرر من استخدام الهاتف. والأمر شائع للغاية. فساعات التصفح وإرسال رسائل سناب شات لا آخر لها باستخدام إبهامك يضيفان إجهادًا كبيرًا على يديك وذراعيك. وقد تشعر بخدر وألم حتى مرفقك.

وبهذا قد يسبب الهاتف انخفاض حركة الجسم أكثر من اللازم وهذا ضار بصحتك. كما قد يسبب زيادة حركة أجزاء معينة من الجسم أكثر من اللازم، وهذا أيضًا ضار بالصحة.

قلت لك سأحيرك.

"لكنني شاب. أليست إصابات الإجهاد مما يصيب الكبار؟".

نقطة جيدة. أنتم أيها الفتية والفتيات قادرون على لعب الباركور لـ 15 ساعة في اليوم دون أن يندى لكم جبين. أما أنا في العقد الرابع من عمري فيجب أن أحذر من تهشم عمودي الفقري وأنا أنحني لربط حذائي. لكن السن الصغيرة تصبح ضدك من بعض الزوايا.

الأمر وما فيه: الجسد يتغير دائمًا. وعادة ما يتغير استجابة لما تفعله به.

على سبيل المثال: إن انتقلت للعيش في منزل أعلى تلة منحدره، فستصعد طريقًا منحدرًا أكثر من المعتاد. لأنك تحتاج إلى الوصول إلى المنزل. نتيجة لذلك، سيقول جسدك:

«يبدو أنني أصعد على تلال كثيرًا في هذه الفترة.
هذا عمل شاق. سأزيد قوة عضلات الرجل
ليصبح الصعود أسهل».

وبهذا تصبح عضلات رجلك أكبر وأقوى. فمع الوقت، يتكيف جسدك مع ما تفعله به.
أما إن أمضيت وقتًا طويلًا منثنياً على هاتفك، فهذا ما سيتكيف معه جسدك. سيقول:

«أصبحت أنثني كثيرًا. أظن أن كل ما لا
أستخدمه في هذا الوضع غير مهم، لذا
سأتركه يضمّر».

باختصار، يتعلم جسدك دروسًا غير مفيدة ويُجري تغييرات بدنية غير مثالية، مما يُكسبك وضعًا بدنيًا سيئًا، ويُضعف بناء العضلات، وأشياء سلبية أخرى. وهذه الأشياء قد تترك أضرارًا دائمة.

ومسألة عملية «تغيُّر الجسم» لها أهمية خاصة خلال مرحلة المراهقة. فحينئذ تقول الطبيعة البيولوجية: «نحتاج إلى تحويل هذا الجسد الطفل إلى ناضج بالغ. إلى ماذا نحتاج لتحقيق ذلك؟» وهو ما يعني أن سنوات المراهقة هي الفترة التي يمكن خلالها تحديث جسدك بطريقة ما. فخلالها ينمو ويتحسن وما تفعله خلال هذه الفترة سيساعد في توجيه هذه العملية.

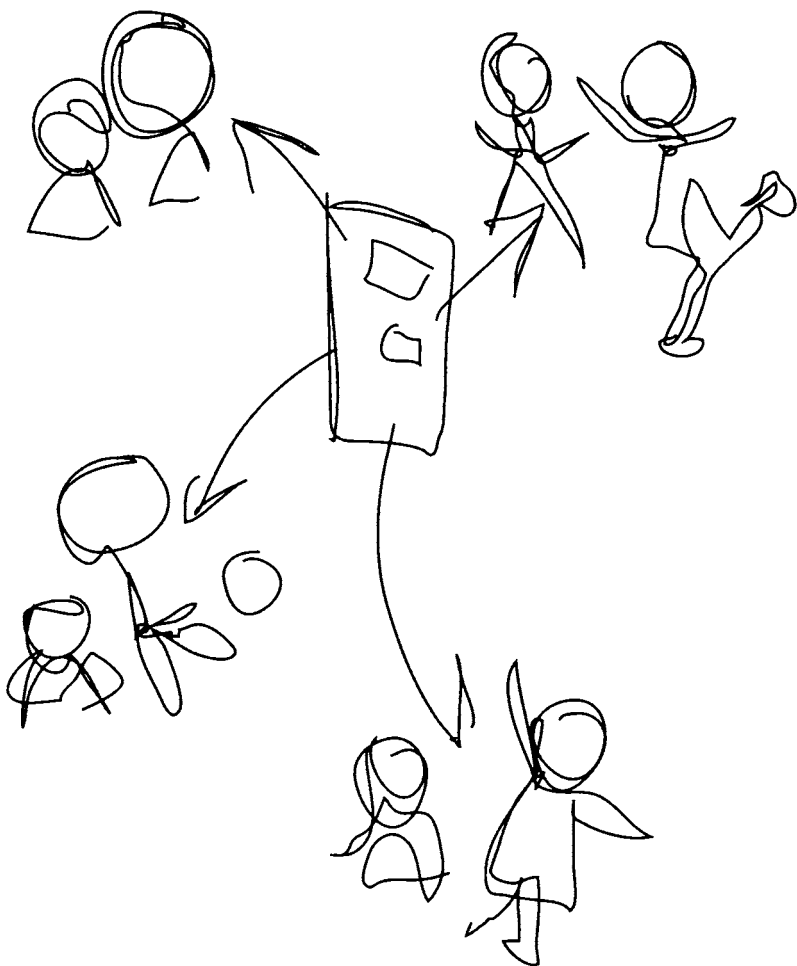
ولا أقصد أنك لا تستطيع تغيير جسدك بعد المراهقة، بل أقول إن التغيير بعدها أصعب. لذا إن كانت التغيرات الجسدية التي تحدث خلال مرحلة المراهقة غير صحية، فقد تبقى فترة طويلة.

"لكن إن أبقيت نفسي نشيطًا خلال استخدام الهاتف، ألن أكون آمنًا؟"

لن يضر. نظريًا من المفيد الانخراط في مجموعة واسعة من الحركات لتجنب إصابة الإجهاد المتكرر على الأقل، كالركض، والهرولة، والمشي، والتسلق، والتجديف، وقيادة الدراجات. فما دامت حركات متنوعة ولا تركز على عدد ضئيل من العظام والعضلات، فلا بأس.

وربما تفيد الهواتف في كثير من الأحيان صحتك. فعلى سبيل المثال، تتيح الهواتف لك الاطلاع على عدد لا حصر له من التدريبات البدنية، والأدلة التوجيهية، أو تطبيقات التغذية والتدريب. أو لعلك تريد المشاركة في رقصات التيك توك الرائجة فحسب. كل هذا نوع من التريض. وكل حركة تفيد.

كما أن أحد الأغراض الرئيسية لاستخدام الهاتف هو التواصل مع الأصدقاء لترتيب مكان التقابل فيه أو شيء نفعله. سواء للعب كرة القدم، أو التسوق، أو التنزه، أو غير ذلك.



”أتعني أن هاتفي في الحقيقة يفيد صحتي؟”

قد يفعل. فالكثير مما تفعله على هاتفك قد يجعلك أكثر نشاطًا وانتباهًا لصحتك وما إلى ذلك.

لكن مع ذلك، هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك فعلها على هاتفك وتضر جدًا بصحتك أيضًا، بخلاف مجرد الجلوس لفترة طويلة وإجهاد إبهامك.

وإن خرجنا وتحركنا لكن ظللنا ننظر إلى هواتفنا، فقد نعرض أنفسنا لخطر كبير. فكثير من الناس يهيمنون بغير هدى في الشوارع المزدهمة بسبب استغراقهم في هواتفهم. لقد أوشكت أن أصدم بعضهم بسيارتي.⁽¹⁾

ولا تقتصر أخطار الهواتف على أنها مصدر إلهاء خطر، فهي تدفعنا إلى فعل الكثير من الأشياء التي يمكن وصفها بأنها غير... حكيمة.

على سبيل المثال: يقدم الناس على أشياء سخيفة ليلتقطوا أروع صور السيلفي وأشدها إبهارًا. ما الضرر في ذلك؟ استخدم هاتفك للبحث عن مقال على موقع ويكيبيديا بعنوان «قائمة الإصابات والوفيات المتعلقة بالسيلفي» واقرأ عن الشباب الذين وقعوا عن حافة أو صُدموا بقطار في سبيل الحصول على صورة سيلفي رائعة.

وهناك أيضًا تريندات التيك توك أو اليوتيوب أو غيرها التي تعرض الناس للخطر. مثلًا: تريند عام 2018 الذي تضمن تناول كبسولات غسالة الأطباق رغم أنها سامة جدًا. ولهذا عليك ألا تفعل هذا أبدًا أبدًا.

(1) عن غير عمد. لم أستهدفهم.

**البيولوجيا لا تأبه لعدد اللايكات
التي يحصل عليها مقطعك المصور؛
إن أكلت سمًا فستُصاب بالتسمم.
وهذا بلا شك «غير صحي».**

ودعونا لا ننسَ أن الآخرين قد يعرضونك للإصابة بسبب هاتفك⁽¹⁾.
أولئك المحيطون بك ما يزالون موجودين في العالم الخارجي. وبعض ممن
يستنزفهم الهاتف ينسون هذه الحقيقة.

ولهذا تجد الناس يفعلون أشياء غبية وتفتقد للذوق بهواتفهم. مثل: التقاط
سيلفي أحرق بجوار الميت خلال الجناز أو في المواقع التذكارية الرسمية.
أو إقامة جلسة تصوير مزعجة وسط الشوارع المزدهمة وفي المواقع
السياحية الشهيرة أو على أرصفة محطات القطار.

الفكرة هي أن البعض قد يظن أن ما يفعله على الهاتف أهم من مشاعر
المحيطين به واحتياجاتهم. لكن المحيطين به قد يخالفونه الرأي. ولا أقصد أن أي
أحد يحق له تسديد لكمة لمستخدمي الهواتف قليلي الذوق. لكن بفضل الهاتف، من
الوارد وقوع ذلك في أي وقت. هذا ليس مفيدًا لصحة أي أحد على المدى الطويل.

**”إذا، هل والداي على حق؟
هل الهواتف ضارة بصحتي؟“**

من ناحية، والداك على حق. فهناك الكثير من الأشياء المرتبطة بالهواتف
التي تجعل صحتنا أسوأ. أما الإصابات الجسيمة فقد تقع في أثناء لعب كرة

(1) لا أعني نفسي وسيارتي. أقسم لكم إنني لم أصدم أحدًا من قبل.

القدم أو قيادة دراجة أكثر من اللهو بهاتفك. ومع هذا تجد والديك على الأرجح أكثر تشجيعًا على لعب كرة أو قيادة الدراجة، وتجدهما ينزعجان من اللعب بالهاتف.

يبدو هذا غريبًا في ضوء أن أي أذى جسدي بسبب الهواتف في العادة لا يكون خطرًا. ورغم أن هذا ليس داعيًا لإهماله لأنك ما تزال فتى في طور النمو، وأي تغيير يطرأ على جسدك قد يزداد تأثيره على المدى البعيد.

لكن الكثير من الأمثلة التي ذكرتها هنا عبارة عن سلوكيات يشجعها أو يتيحها الهاتف. وهذه السلوكيات قد تؤدي أيضًا إلى نتائج غير صحية تمامًا وقد تؤدي إلى نتائج صحية جدًا.

في النهاية، قد تكون الهواتف ضارة بصحتك البدنية. لكن هذا ليس حتميًا، بل يختلف بحسب طريقة استخدامك له. وما دمت ناقشت ذلك مع والديك برشد ووعي وعقلانية، فستتفقدون على الأرجح. هكذا نأمل.

وبالطبع
**دفع الوالدين إلى استخدام
المنطق البسيط
مسألة أخرى تمامًا...**

"الهاتف يستنزف دماغك!"

في اللقاءات وفي اجتماعات المدارس وعلى التلفاز وفي الصحف وأي مساحة ممكنة، يشكو البالغون دائماً من الضرر الذي توقعه الهواتف على الفتية والفتيات في عمرك. لكن حينها يركزون عادة لا على الضرر الذي يوقعه على جسدك بشكل عام، بل على جزء معين: الدماغ.

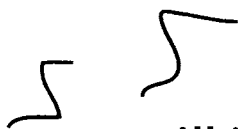
«الهواتف تغير دماغك. الهواتف تستنزف دماغك. الهواتف تقلل قدرة دماغك على عمل الأمور المهمة والضرورية»: يبدو أن الكثير من الآباء على قناعة تامة بأن هذه العبارات حقائق قاطعة.

لكن هل قلقهم زائد على حده؟ بحسب العلم: نعم، في أغلبه.

"كيف يستطيع هاتف "استنزاف" دماغك؟"

أتوقع أن السبب الرئيسي الذي يجعل البالغين يقولون إن الهواتف تستنزف الدماغ هو أنها جملة خفيفة على اللسان. ومن ثمة فهي تجذب الانتباه وتبقى في الذاكرة وتصلح أن تكون عنواناً رئيسياً للصحف.

لكن هل هي صحيحة؟ هل يستطيع الهواتف حقاً تقليل قدرة دماغك على الإنجاز؟



من ناحية، نعم.
من خلال تقليل جودة النوم.

النوم مهم جدًا لصحة الدماغ. فخلال النوم يعمل الدماغ على إنجاز الكثير من الأعمال. وهناك مهمتان لهما أهمية كبيرة على وجه الخصوص.



الأولى: التخلص من مخلفات أنشطة العقل المتراكمة على مدى اليوم⁽¹⁾. فالعقل يقيظ مكوّن من مليارات الخلايا العصبية التي تؤدي ملايين المهام البيولوجية المعقدة، مثل: نقل الرسائل بين الخلايا، وبناء وصلات جديدة، وإنشاء الشبكات شديدة التعقيد أو إزالتها، وغيرها الكثير. وكل هذه الأعمال تنتج مخلفات، مثل: الرماد والدخان الناتجين عن النار. وهذه المخلفات تتراكم ولو لم يتخلص منها الدماغ فقد تسبب مشكلات في الخلايا الدماغية.

في أثناء النوم، يخرج الدماغ المخلفات، ويتيح رفع المخلفات للخلايا العمل بشكل أفضل.

المهمة الثانية: معالجة جميع المعلومات والخبرات الجديدة التي سجّلها الدماغ في فترة اليقظة وتصنيفها. كالمكتبة حين تضع الكتب الجديدة على الأرفف المناسبة. وهذا من أعمال الدماغ خلال النوم.



(1) شرحت هذا أكثر في كتابي الأول: «لماذا يقودك أبواك إلى الجنون»، وبه فصل كامل عن النوم وأهميته بالنسبة إليك.



في أثناء الإعداد لهذا الكتاب، تحدثت إلى الكثير من الفتية والفتيات عن هذا الأمر وأقر أغلبهم بأن الهواتف تجعلهم يسهرون.

إذا باختصار، يستطيع الهاتف استنزاف دماغك من خلال تشجيعك على السهر. وعدم كفاية النوم تجعلنا أكثر نسيانًا، وأضعف تركيزًا، وأكثر تخبُّطًا في الحركة، وأسوأ مزاجًا، وغير ذلك. فإن لم ننم كفاية، تصبح أدمغتنا أقل تنظيمًا وأكثر ازدحامًا بالمخلفات.

في الحقيقة، بإمكانك أن تقول إن الهواتف تمنع استنزاف دماغك (من المخلفات). وهذا أشد ضررًا.

"هناك شيء غير النوم، أليس كذلك؟ هاتفك يستنزف دماغك بطرق أخرى".

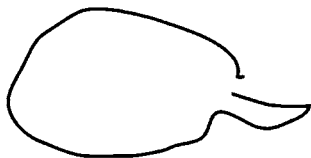
هذه شكوى متكررة، خاصة بين البالغين المتقدمين في العمر. فهم يخشون استنزاف الهاتف لدماغك من خلال خسارة القدرة على فعل أشياء مهمة.

فوفقًا للأباء والأجداد، فقد استطاعوا في أيامهم استخدام أدمغتهم لفعل أشياء مذهلة مثل:

- تلاوة مقال أو قصيدة طويلة من الذاكرة.



- إتمام عمليات حسابية سريعة.



- حفظ الحقائق والأماكن والأشخاص.



- حل المسائل الحسابية باستخدام العقل وحده.



- بناء صداقات وعلاقات قديمة دون الحاجة إلى أي شاشة.



أما فتية وفتيات اليوم، لا يمكنهم فعل أي من هذا (هذا كلام الكبار). فلستم بحاجة إلى حفظ أي شيء، أو حساب أي شيء، أو تذكُّر عيد ميلاد أحد، أو التحدث إلى أحد، لأن هاتفكم يفعل كل هذا.

نتيجة لذلك، يعتقد الكثير من الآباء والكبار أن دماغك لن يتطور تطورًا ملائمًا لأنك تعتمد على هاتفك في التعامل مع أشياء مهمة كان من الطبيعي أن يفعلها الدماغ بنفسه. كعضلة لم تتدرب من قبل فتجعلك ضعيفًا وواهناً. وبالتالي فستضطر إلى الاعتماد أكثر على هاتفك.

لكن قلقهم غير مبرر.

تصدر هذه التخوفات من أشخاص متقدمين في العمر يخلطون بين «الأمر المهمة التي يفعلها الدماغ» و «الأمر التي تعلمناها في المدرسة». ولعل أغلب الفتية والفتيات اليوم يعجزون عن تلاوة قصيدة من ألف كلمة من بدايتها إلى نهايتها من الذاكرة دون مساعدة. لكن... لماذا نعتبر هذا أمرًا سيئًا؟ يصوّر بعض الكبار حفظ القصائد على أنه أمر مهم جدًا للإنسان، وكأنه مثل القدرة على الركض. كأن أسلافنا القدماء كانوا يدافعون عن أنفسهم ضد النمر باستخدام مونولوجات شكسبير الطويلة.

والحقيقة أن هذه الأمور المهمة تعلّمها الدماغ على مدى ملايين السنوات. ولن تخنفي فجأة لمجرد أنك تحقّق إلى سنان شات بدلًا عن القصائد. هذا يشبه أن يُقال: «إذا ظل الأطفال يقودون الدراجات، ففي النهاية لن يستطيعوا السير». مستوى الجنون نفسه.

وبالطبع يستدل الكبار والآباء بدراسات علمية تثبت أن استخدام الهاتف يقلل قدرتك على الحفظ، ويزيد من ميولك الانعزالية واللااجتماعية، مما يزيد صعوبة السيطرة على العواطف ويؤثر على مهارات القراءة وغيرها.

إلا أن كل دراسة تقول إن الهواتف «تستنزف» دماغك يقابلها دراسة تقول العكس تمامًا: إنها تفيد دماغك. فاستخدام الهاتف يعني التعامل مع معلومات كثيرة ومحادثات متعددة وصفحات متنوعة في الوقت نفسه. ودماغك يتعامل مع كل هذا لحظة بعد لحظة، والدراسات

تثبت أن هذا قد يؤدي إلى...

زيادة سرعة الدماغ والوصلات العصبية فيه،

وتحسين القدرة على أداء مهمات متعددة

في الوقت نفسه، وتحسين الذاكرة،

ورفع مستوى الذكاء، وغيرها.

كما أن دماغك يحتاج إلى موارد لفعل كل ما يفعله. كالطاقة المخزنة في خلاياه، والمواد الكيميائية المعقدة، والبروتينات التي تمكنه من بناء وصلات جديدة. أشياء من هذا القبيل. ولا يملك الدماغ سوى كمية محدودة من هذه الموارد في الوقت نفسه.

ببساطة، لن يستنزف الهاتف دماغك. فهو غير قادر على امتصاص هذه الموارد منه، كالماصة في كوب لبن مخفوق. وما يحدث هو أن الموارد التي فيه تذهب إلى مكان آخر وتُستخدم هناك، كأن تقود دراجة بدلاً عن السير: في الحالتين تستخدم رجلك بشكل مكثّف. ولن تضمر عضلات الرجل لأنك تستخدمها في شيء آخر، شيء أعقد تكنولوجياً من الركض.

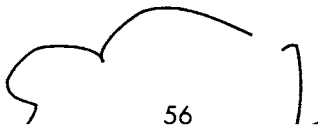
وحقيقة أن هناك الكثير من الدراسات العلمية التي تثبت أمرين مختلفين في مجال دراسة الدماغ وتأثير الهاتف تثبت مدى صعوبة دراسة الدماغ. والآثار الكاملة للهاتف على دماغك لا تزال «غير مؤكدة». لكن ما يمكننا قوله هو أن دماغك وقدرته على أداء أشياء أقوى وأمتن مما يعتقد الآباء القلقون.

وقدرات الدماغ لا «تختفي»

بشكل غامض

لمجرد أنك تعلمت أشياء مختلفة

عما تعلمه الكبار.



"حسنًا، لكن هل يغيّر الهاتف دماغى؟".

هذا أمر آخر يخشاه الكثير من الآباء والبالغين، ولعلك سمعت عنه في الأخبار أو خلال نقاشاتك مع الأصدقاء: استخدام الهاتف يغيّر الدماغ.

هذا أمر سيئ، أليس كذلك؟ ففي النهاية، لو كانت الهواتف تنقص حجم رتتيك أو تجعل جلدك أخضر، لكان هذا مريعًا، لكنها في الحقيقة تغيّر أهم عضو لديك: دماغك. إذاً أليس هذا أسوأ بكل تأكيد؟ فقد خلقت بهيئة معينة، وأي جهاز يغير هذه الهيئة بلا شك يدعو إلى القلق.

في الحقيقة إن لم يتغير دماغك نهائيًا بعد استخدام الهاتف لقلنا أكثر بكثير.

لأن دماغك يتغير طوال الوقت.

وكل شيء يفعله دماغك يعتمد على الوصلات التي تربط خلايا الدماغ أو ما يعرف بالخلايا العصبية. فكلما تعلمنا شيئًا أو شعرنا بشيء جديد، استجاب الدماغ من خلال إنشاء وصلات جديدة أو تغيير الوصلات القديمة. وهذه ببساطة طريقة تخزين المعلومات واستخدامها.

إذاً كلما زادت تجربتك، زاد تغيّر البناء الفعلي لدماغك.

بالطبع يؤدي الاستخدام الطويل للهاتف إلى تغييرات واضحة في الدماغ. لكن الشيء نفسه صحيح في حالة ممارسة صيد الأسماك أو لعب تنس الطاولة أو العزف بألة، ولن تجد من يشكو هذه الأشياء من الآباء.

لكن مع هذا، يصرُّ الكبار والآباء القلقون على أن أي تغيير ضار في دماغك تتحمل الهواتف مسؤوليته. لماذا؟ لا بد أن لديهم أسبابهم (وسننظر في هذا خلال الفصل التالي). وهذه الأسباب قد لا تقوم على علم وأدلة حقيقيين، لكنهما أبواك رغم كل شيء.

"إن كان هذا صحيحًا، فلا أرى أين المشكلة".

كلامك مضحك، لأنك إن كنت عاجزًا على فهم الأمور فهذا قد يكون نتيجة لاستخدام هاتفك أكثر من اللازم.

أتذكر حين تحدثت عن إيمان أبوي بأن الإفراط في وقت الشاشة سيصيبني «بترُّبُع العينين»؟ لو حدث هذا بالفعل بطريقة ما، لأصبت بالعمى، فالشكل الدائري ضروري للعين والقدرة على الإبصار. وشكل عينيك في الحقيقة شيء يمكن أن يتأثر بالإفراط في استخدام الهاتف.

عينك في الحقيقة جزء من دماغك، كما أن أصابعك جزء من ذراعك. فهما متصلان أحدهما بالآخر صلة مباشرة، ويتكونان من النسيج نفسه (مجموعة من الخلايا). فمثلًا الشبكية -وهي ببساطة لوحة من الخلايا العصبية المثبتة في باطن العين (من الداخل)- حين يدخل الضوء أعيننا -من خلال بؤبؤ العين- يسقط على الشبكية وكأنها شاشة سينما صغيرة وليّنة. ويثير الضوء الشبكية فترسل معلومات إلى الدماغ. وكل هذا ينتج الرؤية.



وبسبب الخصائص الفيزيائية للضوء، فشكل العين مهم جدًا لهذه العملية. لكن مثل أي جزء من أجزاء الجسد، قد يتغير شكل العينين بحسب ما

تستخدمهما فيه. ببساطة، صُممت عيناك لتكونا مستديرتين ككرة القدم، لكن إن أمضيت وقتًا طويلًا في التركيز على أشياء قريبة فقد تصبح العين أطول (وتشبه كرة الرجبي، لكن ليس بالطول نفسه)، لأن زيادة طول مقلة العين أفضل للتركيز على الأشياء القريبة. لماذا؟ هذه قواعد الفيزياء.

تصبح هذه مشكلة حين يملك كل فتى وفتاة جهازًا ينظر فيه لساعات طويلة كل يوم، وهو على بعد سنتيمترات قليلة من وجهه. في الحقيقة، يخشى اختصاصيو فحص البصر (وهم علماء مخضرمون في مجال الأعين) من تسبب الهواتف والأجهزة اللوحية في زيادة الإصابة بقصر النظر لدى الفتية والفتيات حول العالم.

مع ذلك، قد تظن أن هذا ليس سيئًا جدًّا. فلدينا النظارات والعدسات اللاصقة في يومنا هذا، ولا عيب في وضعها. بل يقول الناس إن الإنسان يبدو أذكى، فلماذا نهتم اهتمامًا شديدًا بهذا؟

الأمر ليس بهذه البساطة. فمعنى زيادة طول العينين أن الشبكية ستتمدد وتزداد هشاشة. وهذا يزيد خطر الإصابة بمشكلات خطيرة في العين لاحقًا. والخلاصة أن الدماغ يخضع لتغير بسبب الهواتف متمثل في صعوبة الرؤية. وهذا تغيير غير صحي.

“إذا هل الهواتف مفيدة للدماغ أم ضارة به؟”

هذا سؤال محير، لأن الهواتف ضارة بالدماغ ومفيدة له.

المشكلة أن دماغنا يؤدي الكثير من الأشياء المهمة والهواتف تتفاعل مع الدماغ على عدة مستويات. ونتيجة لذلك، أصبح سؤال «ماذا تفعل الهواتف بدماغي؟» كسؤال «ماذا يفعل المناخ ببلدي؟»، الإجابة هي الكثير من الأشياء، لكنها أشياء مختلفة. وبعض المناخ يفعل عكس ما يفعله مناخ آخر (مثل: موجة حارة تجفف عشب فناء المنزل، وعاصفة رعدية تصلح ما أفسده الجفاف).



ولتقدير مسألة «الهاتف والدماغ» حق قدرها،
نحتاج خلال هذا الكتاب إلى دراسة جوانب محددة،
وسنستعرض أثر الهواتف على جوانب محددة من
الدماغ، وما يترتب على ذلك.

أما الآن، فتذكر ما يلي: والداك على حق في
الاعتقاد بأن لهاتفك آثارًا ضارة بدماغك. إلا أن تركيزهما على الآثار الضارة
وحدها يتجاهل الكثير من الآثار المفيدة للدماغ.

ويتجاهل أيضًا القوة والمرونة الكبيرتين اللتين يتمتع بهما الدماغ.

كما يُحمّل الآباء أنفسهم المزيد من التوتر بسبب التركيز على السلبيات
وحدها، مما يؤدي إلى زيادة الخلافات بينهما وبينك، مما يؤدي إلى المزيد
من التوتر، وهكذا.

ومدار هذا الكتاب كله هو شرح تأثير الهواتف فيك بوضوح أشد ومنع هذه
الخلافات، لكن والديك قد يعجزان عن التخلي عن تلك الأفكار الكئيبة التي
تعشش في عقليهما، لذا فأنت المسؤول عن تغيير قناعاتهما.
حظًا موفقًا.

"الهواتف ضارة بصحتك (العقلية)".

رغم كل شيء تحدثنا عنه حتى الآن، فأكثر ما يقلق أبويك من الهاتف هو أن يضر بصحتك العقلية. وهما مصيبان في هذا (أخيرًا).

لكن طرق تأثير الهواتف في صحتك العقلية أكثر تعقيدًا مما يدرك أغلب الناس. وأعني بـ «الناس» والديك. المسألة شديدة التعقيد، وسنرجع إليها عدة مرات خلال هذا الكتاب. أما الآن، فلنتحدث عن بعض الأساسيات المهمة.



"ما الصحة العقلية بالضبط؟"

سؤال جيد. الصحة العقلية مسألة شديدة التعقيد، ويحيط بها الكثير من النظريات (والخلافات) المختلفة التي تحاول شرحها⁽¹⁾.
تتلخص صحتك البدنية ببساطة في مدى جودة عمل الجسم ووظائفه.

على الطرف الآخر، تتلخص صحتك العقلية في مدى جودة عمل عقلك ووظائفه.

منطقي، أليس كذلك؟

إلا أن جسدك يتكون من أجزاء كثيرة مختلفة: الدماء، والعظام، والأعصاب، والأمعاء، وكل ما إلى ذلك، وكل جزء يجب أن يعمل جيدًا لتتمتع بصحة جيدة. لهذا إن أصبت بعدوى في رئة أو اضطراب في كلية أو في المعدة مثلاً، فستصبح «مريضاً». مع إن المصاب جزء واحد من الجسم. فكل شيء متصل بغيره. وكأن عدداً كبيراً من الأطفال يلعبون معاً، وسقط أحدهم وبدأ في البكاء. بعدها بقليل ستجد كل الأطفال يبكون.

كذلك، يتكون عقلك من أجزاء مختلفة (الأفكار، والعواطف، والذكريات، والغرائز، والمنطق، والتفكير، وغيرهم الكثير)، وإن كان كل عضو يعمل بلا مشكلة، فستملك صحة عقلية جيدة⁽²⁾. لكن مجدداً، إن بدأ جزء واحد في الانحراف، فهو يؤثر في كل شيء آخر.

(1) تذكير بأنني دكتور عقول وأمضيت سنوات طوال في تعليم البشر بأنواعهم الصحة العقلية، لذا أعتقد أن وجهة نظري جيدة.

(2) بعض الناس يدعون هذا «السلامة النفسية» لكن غيرهم يستخدمون عبارة «الصحة العقلية» و«السلامة النفسية» بشكل مختلف. لتبسيط الأمور، سأفترض أنهما مترادفتان إلى أن يقال لي غير ذلك.

فإن أنتج عقلك شعورًا عارمًا بالحزن، ستدخل في حالة اكتئاب. وإن أنتج خوفًا مزلزلًا، ستصاب بالتوتر. وإن كانت المتأثرة هي قدرتك على التفكير وليست عواطفك، فقد تفقد القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال، وهذا ما يحدث في الضلالات وما يشبهها.

وكل شيء مرتبط ببعضه ببعض. فالخوف الدائم بسبب التوتر قد يجعل مزاجك سيئًا بسهولة إلى درجة الإصابة بالاكتئاب كذلك.

لذا فنعم، هناك الكثير من أوجه التشابه بين الصحة العقلية

والبدنية. وهناك الكثير من أوجه الاختلاف المهمة. **وكل جانب مهم بقدر أخيه.**

جدير بالذكر أن كل ما تتضمنه الصحة العقلية هو أشياء يؤديها الدماغ، لذا فهناك الكثير من التداخلات بين ما يتعلق بالدماغ وما يتعلق بالصحة العقلية كما سنرى قريبًا.

"حسنًا، كيف تتأثر الصحة العقلية بالهواتف؟"

لنشرح هذا الأمر بأوضح ما يكون: قد يؤثر هاتفك بالفعل

في صحتك العقلية. تأثيرًا قويًا جدًا. فهل هذا يعني أن والديك وكل البالغين المبالغين في التحذير على حق؟ ليس تمامًا.

فأولًا، من الظلم اتهام الهواتف وحدها، حيث تؤثر كل خبرة عقلية في صحتنا العقلية. بل وتؤثر فيها أشياء لم تحدث أو لم توجد في الحقيقة. ألم تشعر من قبل بالتوتر الشديد من شيء لم يحدث؟ مثل الرسوب في اختبار أو التحدث إلى شخص تشعر تجاهه بالإعجاب وطلب الخروج معه؟ هذا هو.

هذا يجعل من الصعب تحديد سبب المشكلات العقلية بدقة. الأمر أسهل في حالة المرض الجسدي. هل دخل المريض في عراك مع ملاكم محترف؟ هل تناول لحم دجاج نيئ من المهملات؟ هل قرر تنظيف كفه بلعقها بدلاً عن غسلها بالصابون؟ إن كان هذا ما حدث فيمكننا معرفة كيف ساءت صحته. أما حين تقع مشكلة في الصحة العقلية، فيجب أن تفكر في كل شيء مررت به⁽¹⁾. وهي أشياء كثيرة. لذا حين نتحدث عن الصحة العقلية للفتية والفتيات، ونهتم الهواتف ونصيح:

«ها هي المشكلة»

فلن نصيب الحقيقة بنسبة 100% أبداً.

لكن هذا لا يعني أن الصواب هو تجاهل تأثير الهاتف. فامتلاك هاتف يعني أنك ستتم بمجموعة خبرات واسعة لم تكن لتمر بها لولا. وكثير من هذه الخبرات قد يكون أقل من مفيد لصحتك العقلية. وكأن هاتفك يفتح بوابة سفر زمكانية تسمح بمرور عدد كبير من المخلوقات الغريبة التي تتغذى على صحتك العقلية.

لعل هذا تشبيه غريب، لكن تأمله.

أكنا سنجد الكثير من الفتية والفتيات يعانون مشكلات مع هيتهم الخارجية لولا الانستغرام وما يطرنا به من صور معدلة لأشخاص فاتنين؟ أكنا سنواجه مشكلة التنمر الإلكتروني لولا اتصال الفتية والفتيات الدائم بالإنترنت؟

أكان الفتية والفتيات ليحرموا من النوم لو لم تستمر محادثاتهم مع الأصدقاء إلى ما بعد منتصف الليل؟

(1) في الطب النفسي، يسمى هذا «النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي».

الإجابة الأرجح لهذه الأسئلة هي: لا.

سنبحث في هذه الأمور وغيرها بعمق أكبر لاحقاً في هذا الكتاب. أما الآن، فمن الصعب إنكار أن الهواتف قد تترك أثراً كبيراً على صحتك العقلية.

"ألم يثبت العلم أن الهواتف تضر بصحتنا العقلية؟"

لعلك سمعت الكثير من الكبار يقولون إن الهواتف تدمر صحة اليانعين العقلية وكأنها حقيقة راسخة. وكثير منهم سيستشهدون بأبحاث وبيانات تكشف أن عدد مشكلات الصحة العقلية ازدادت كثيراً في فئة الفتية والفتيات منذ انتشار الهواتف الذكية.

هذا دليل يثبت الأمر، أليس كذلك؟ الهواتف تضر بصحتكم العقلية.

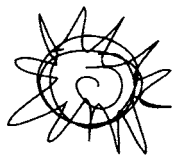
سابقاً، أشرت إلى أن انتشار الهواتف المحمولة لم يؤدِّ إلى زيادة الأورام الدماغية. إذاً لا بد أن فكرة أنها تسبب أوراماً دماغية خطأً. وبالمنطق نفسه، إن كان ازدياد مشكلات الصحة العقلية وقع بعد انتشار الهواتف مباشرة، فهذا يعني أنها ضارة بالصحة العقلية، أليس كذلك؟

بالتأكيد يمكنك استخدام هذا الاستدلال، وبالفعل يستخدمه الكثيرون. لكن الأمر ليس بهذه البساطة. فهذا كله يثبت أن عدد مشكلات الصحة العقلية المسجل في تلك الفئة العمرية يرتفع، وأنه يرتفع منذ منتصف العقد الأول من الألفية الثانية، في وقت قريب من وقت انتشار الهواتف الذكية.

لكن ألم تسمع بقاعدة «الارتباط لا يعني السببية»؟ وهذه قاعدة قصيرة وعلمية تقول:

**مجرد حدوث أمرين
في الوقت نفسه لا يعني أن
أحدهما تسبب في حدوث الآخر.**

على سبيل المثال، خلال شهور الصيف ترتفع مبيعات الثلجات ومستحضرات الوقاية من الشمس في الوقت نفسه. فهل هذا يعني أن الثلجات تحرق بشرة الناس؟ لا، الناس يشترون الثلجات



ومستحضرات الوقاية من الشمس لأن الجو مشمس. هذا هو السبب: الجو الحار. وارتباط أمرين ظاهرياً لا يجعلهما تلقائياً مرتبطين فعلاً.

الفكرة نفسها تنطبق على الهواتف ومشكلات الصحة العقلية. فلعل علاقة تربط الاثنين، لكن هناك الكثير من العوامل المحتملة التي قد تفسر ارتفاع الأعداد غير أن «الهواتف تضر بعقلك».

فمن العوامل المحتملة، ازدياد قدرة الطب على رصد مشكلات الصحة العقلية لدى الفتية والفتيات وتشخيصها، وإذا كان الحال كذلك فمن المتوقع أن نشهد تسجيل عدد أكبر منها، وكأنك أصبحت ترى أشياء أكثر في الظلام بعدما وضعت نظارات الرؤية الليلية.

ويحتمل أن يكون الإنترنت قد أتاح للفتية والفتيات معلومات أكثر عن الصحة العقلية، فأمكن للناس التعرف عليها بسهولة عند الإصابة بها والحاجة إلى مساعدة، وبالتالي تُشخص المشكلة وتسجل.

أو أن الفتية والفتيات تعرضوا لأزمة بعد أزمة منذ تلك الفترة، من الأزمة البيئية إلى الاقتصادية إلى السياسية. ولا تقع هذه الأزمات على أي منهم، لكن عليهم أن يتعاملوا معها في النهاية. ومع ما يرافقها من قلق شديد، من غير المعقول ألا تعاني الصحة العقلية للصغار.

ولو أردنا السخرية من الأمر لقلنا إن هذا يفسر إصرار الكبار (المسؤولين عن كل هذه الأزمات) على لوم الهواتف؛ إنها أهداف سهلة حتى في وجود أشياء كثيرة أخرى قد تسبب مشكلات في الصحة العقلية لدى الفتية والفتيات، ومع وجود أدلة كثيرة تثبت أن الهواتف في الغالب مفيدة لصحتهم العقلية.

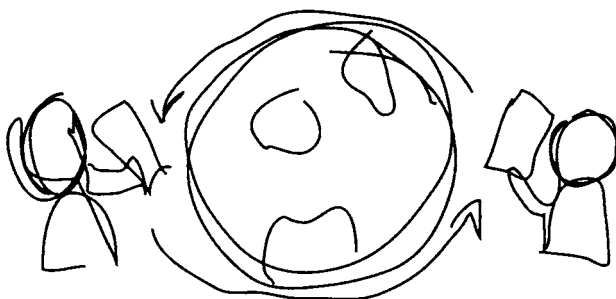
"مهلاً! أيمكن أن تفيد الهواتف صحتي العقلية؟".

إلى حد بعيد. قلت إن الهواتف تؤثر على صحتك العقلية بشكل عام، ولم أقل تأثيراً سلبياً فقط.

فرغم وجود الكثير من الدراسات التي تقول إن الهواتف ضارة بصحتك العقلية، هناك دراسات كثيرة بالقدر نفسه تقول إنها تفيدها. ومن نواحٍ متنوعة. نعم، تفتح الهواتف الباب للتنمر الإلكتروني والسخرية، لكنها أيضاً تمنحك طريقة للتعبير عن نفسك بسهولة واستقبال التعليقات الإيجابية والإشادات.

نعم، يتيح هاتفك لك رؤية عدد لا حصر له من الأشخاص الذي يُشعرونك بالقرف من نفسك، لكنه أيضاً يصلك بآخرين يشاركونك الشعور نفسه، ويتيح لك العثور على أصدقاء وأشخاص بالاهتمامات نفسها.

قد يمنعك الهاتف من التواصل المباشر مع الناس، لكنه أيضاً يمكنك من التحدث إلى أشخاص ودودين من جميع بقاع العالم⁽¹⁾.



فالهواتف مفيدة جداً في وصلك بالأشخاص والموارد التي تساعدك في القضايا الشخصية، كمشكلات قضايا المشاعر الجنسية، والهوية، والسلوكيات، والمخدرات، وبالطبع الصحة العقلية. وربما يعسر عليك التحدث عن هذه القضايا

(1) الهواتف منتشرة الآن، وعدم حمل هاتف قد يعني استبعادك من مجموعة أصدقائك أو تجاهلك (ولو دون قصد). وهذا ليس جيداً لصحتك العقلية.

إلى والديك، لا بسبب شيء فعلاه، بل لمجرد أن علاقتك بهما تعني أن التحدث عن الأمور الشخصية العميقة إلى غريب عطوف أسهل. على الأقل في البداية⁽¹⁾. وإن أمكنك فعل هذا بطريقة آمنة ومحكومة من خلال الهاتف، فهذا أفضل.

بشكل عام، إن أخذت كل الدراسات التي تناولت أثر الهواتف على صحتك العقلية وجمعتها معًا، فسيبدو لك أن الهواتف لا تؤثر تأثيرًا ذا شأن على الصحة العقلية للفتية والفتيات، بل أنها تترك آثارًا إيجابية كثيرة وتترك آثارًا سلبية كثيرة، وكل طرف يعادل الطرف الآخر.

"ولماذا يعسر عليّ التحدث إلى والديّ عن مشكلاتي العقلية؟"

لأسباب كثيرة. وسنتحدث عن الكثير منها قريبًا. لكن إليك سببًا لا يفهمه الكثير من الناس.

فرغم وجود الصحة العقلية منذ وجود الإنسان نفسه، فإنها لم تحظ بالاهتمام سوى قبل بضعة عقود. والآن أصبحنا نعرف أن التوتر والصدمة قد يؤثران في عقلك إلى درجة تمنعك من الحياة، لكن حتى وقت قريب نسبيًا لم تخطر هذه الفكرة ببال أغلب الناس، مما خلق الكثير من التعاسة⁽²⁾.

لحسن الحظ، عكف البشر بجد على إصلاح هذا الوضع، مما يعني أنك على الأرجح سمعت عن الصحة العقلية بالفعل، خاصة في المدرسة⁽³⁾. وعلى الأرجح لم يحظ والداك بهذه الفرصة.

(1) مرة أخرى، تحدثت في كتابي السابق «لماذا يقودك أبواك إلى الجنون؟» بشكل معمق عن علاقة الآباء والأبناء.

(2) لا أريد تعكير الأجواء، لذا فصدقني حين أقول لك إن تاريخ علاج الصحة العقلية أو غياب العلاج... أسود.

(3) لو أن ما ورد في هذا القسم أشياء مرت على مسمعك من قبل، فإني أعذر إليك؛ من الأفضل أن أتأكد من معرفتك بها.

هذا يعني أننا وصلنا إلى وضع غريب. فمن ناحية، من واجب والديك رعايتك والعناية بصحتك العقلية (لأنهما كما تعلم والداك)، لكنك تعرف في كثير من الأحيان عن الصحة العقلية أكثر مما يعرفان. وهذا أمر محبط. لك على وجه الخصوص.

يشبه هذا أن يعلمك والداك القيادة وأنت الوحيد الذي تحمل رخصة قيادة.

ومن ثمة قد يقول والداك ويفعلان أشياء بغرض مساعدة صحتك العقلية لا تتفق أنت معها. وأحياناً ينشغلان أكثر من اللازم ببعض جوانب صحتك العقلية، وأحياناً لا يعطيانها الاهتمام الكافي.

فكما رأينا يقلقان أكثر من اللازم عند التركيز بالكامل على الآثار الضارة للهواتف على صحتك العقلية مع تجاهل تام للآثار الإيجابية. وهذا يشبه منعك من تعلم قيادة الدراجات لأنك قد تقع وتصاب. ومع أن هذا الاحتمال وارد، فهو يتجاهل الفوائد العديدة لقيادة الدراجات، من تدريب للجسم وتنفس الهواء المنعش والمرح...

فالمرء يفوت الكثير حين يقصر تركيزه على السلبيات المحتملة.

على الجانب الآخر، قد يتهاون الآباء بأشياء تتعلق بالصحة العقلية. على سبيل المثال: هل قيل لك يوماً إنك مدمن للهاتف وإنك تستخدمه أكثر من اللازم؟ يلقي الكثير من الكبار هذا المصطلح دون اكتراث.

لأن الإدمان مصطلح طبي يصف حالة عقلية خطيرة. وعادة ما يستخدم حين نشير إلى مواد مثل المخدرات والكحوليات، وليس الاستخدام المفرط للهواتف. ولا أعني أن استخدام الهاتف ليس مشكلة. بل قد يكون مشكلة. إلا أن تحوُّله إلى إدمان حقيقي غير وارد⁽¹⁾. ووصف هذه الحالة بالإدمان يؤدي إلى تشويه استخدامك للهاتف أكثر من الحقيقة كما يقلل من خطورة مشكلات الصحة العقلية.

تخيَّل أن يصف الآباء كل ورم أو كدمة أو كشطة بأنه «كسر في الرجل»، ألن تكون مخيفة ومقلقة، وفي الوقت نفسه تحرم أصحاب الكسور الحقيقية من الاهتمام والتعاطف؟ هذا الأمر نفسه، لكن في مجال الصحة العقلية. هذه بعض الأمثلة على أن فهم والديك للصحة العقلية قد يكون محدودًا بعض الشيء رغم حسن نياتهما. وأنهما قد يلقيان اللوم على أشياء لا ينبغي لهما لومها، مثل: الهواتف.

"قلت الكثير مما ينبغي استيعابه جيدًا".

أتفق معك. لقد قضيت نحو عقد من الزمن أشرح للكثير من الآباء والأجداد قضايا الصحة العقلية بصفتي بالغًا مؤهلًا لذلك، ولم أجد الأمر سهلًا. ولذلك ستواجه أنت وغيرك من الفتية صعوبة وعسرًا كبيرين في التعامل مع جهود والديكم حسنة النية غير المفيدة لحماية صحتكم العقلية.

يؤثر الهاتف في صحتك العقلية بطرق عديدة. وهذا لأنك تستطيع استخدامه في الكثير من الأغراض. ومن مكان والديك، يعد النقاش المتعلق بالصحة العقلية جديدًا عليهم. وحين تكون بالغًا، قد تخشى ما هو جديد وتتصرف بغرابة.

(1) لا توجد سوى حالات قليلة لما قد يطلق عليه إدمان الهاتف الذكي، وهي محل خلاف كبير.

في أيامنا، لم نملك هواتف

"تلك الأجهزة الغبية الجديدة..."

لقد استكشفنا بعضًا من أكثر مصادر قلق الآباء من هواتفك وأثر ذلك عليك. ورأينا كم منها لا يصمد أمام الفحص الدقيق.

لكن دعني أوضح أمرًا: أنا لا أقول إن الآباء حمقى أو مغفلون⁽¹⁾. والحقيقة أنهم في موقع المسؤولية (أو أغلبها) وليس أنت لأسباب وجيهة. ومجددًا، أنا لا أقول إنك أحمق أو مغفل. من الواضح أنك لست كذلك⁽²⁾. لكنك أصغر كثيرًا من والديك. وسواء أحببت ذلك أو كرهته، فالعمر مهم جدًا. إذ يعني أن والديك يملكان خبرة وفهمًا للعالم وكيف يعمل أكثر بكثير منك. ولهذا السبب فهما من يتخذان القرارات بالنيابة عنك، لأن سنوات العمر أتاحت لهما فهم الواقع.

لكن هذا ليس صحيحًا دائمًا، أليس كذلك؟ ففي بعض الحالات، يصبح فهم الآباء أسوأ بسبب عاملي السن والخبرة. وهذا صحيح في حالة الهواتف والتقنيات الجديدة.

(1) أعني... قد يكونان كذلك، لكنني لا أقول هذا؛ أنا لا أعرفهما!

(2) فأنت تقرأ الآن كتابًا من تأليف دكتور عقول. فأني عقل أرجح من عقلك؟

"إِذَا أَلَا يَسْتَطِيعُ وَالِدَايَ فَهَمُ الْهَوَاتِفِ وَالْتَقْنِيَّاتِ الْحَدِيثَةِ؟"

ليس الآباء هم من لا يفهمون الهواتف. بل يفهمونها، ويحملونها على الأرجح ويستخدمونها جيدًا. المشكلة أنهم يرونها أشياء ضارة، وخصوصًا فيما يتعلق بآثارها على أطفالهم.

هذا أنت.

وللإنصاف، لديهم بعض الحق. فكما رأينا في الفصل السابق، هناك أشياء تتعلق باستخدام الهواتف يحق للآباء القلق منها على من هم في عمرك. لكن هذه الآثار السلبية المحتملة مجرد جزء من القصة الكاملة. وكثير من الآباء ليسوا مهتمين بسماع بقية القصة التي تشرح أن الهواتف مفيدة وضارة في الوقت نفسه.

تخيل لو أن والديك لم يشاهدا سوى النصف الأول من فيلم عن بطل خارق. وبالتالي لم يريا من الفيلم سوى الفضائيين وهم يدمرون المدن، والمجرم الذكي الذي يضع خطة شريرة وينفذها، دون أن يريا الأبطال ببدايتهم الضيقة المشرقة وهم يتدخلون لإنقاذ الموقف. هذا يغير تجربة المشاهدة تمامًا.



وإن ظلا يوبخانك بعدها على مشاهدة أفلام الأبطال الخارقين لأنها «محيرة وكئيبة»، ألن يكون هذا سخيًا؟ هذا ما يفعله الكثير من الآباء بخصوص الهواتف: التركيز على السلبيات، وتجاهل الباقي.

وهذه الرؤية السلبية للهواتف، هذا الخوف والشك، عادة ما ينتج عن التقدم في العمر والخبرة.

"هل يجعلك السن تخاف من التقنية؟ أمتأكد من صحة هذا؟".

نعم، متأكد جداً. فريبة الآباء (والكبار بشكل عام) من التقنيات الحديثة أمر موجود منذ فترة طويلة، ولا يقتصر على الهواتف وحدها.

انظر إلى الاقتباس التالي:

«... سيغرس في أرواحهم النسيان، إذ سيتوقفون عن تدريب ذاكرتهم لأنهم يعتمدون على المكتوب ويستدعون الأشياء من ذاكرة لا من داخلهم، بل عن طريق علامات خارجية».

في الفصل السابق رأينا أن الكثير من الآباء يخشون من أن الهواتف ستفسد ذاكرتك. فمع حملك للهاتف لا تحتاج إلى الاعتماد على عقلك عند تذكر الأشياء. وهذا الاقتباس يقول الشيء نفسه. الناس لن يحتاجوا إلى الذاكرة بعد الآن، لأنهم يستطيعون الاعتماد على «المكتوب» (على شاشة الهاتف مثلاً)، دون الحاجة إلى الوصول إلى المعلومات «في داخلهم» (أي في داخل عقولهم).

صحيح أن لغة هذا الاقتباس «منمّقة» أكثر مما اعتدنا، لكن هذا لأنها لم تخرج من صحفي غاضب، بل قالها سقراط، الفيلسوف اليوناني القديم الذي عاش قبل ألفين وخمسمائة عام.

يا ترى ما نوع التقنيات «الحديثة» التي شغلت سقراط في قديم التاريخ؟
الساعات الشمسية؟ الملابس الداخلية؟ أحدث إصدار من الآي-ستون؟
لا، لقد كان يعني الكتابة. نعم، الكتابة. رسم الكلمات على ورقة وقراءتها
لاحقًا. كانت اختراعًا جديدًا في تلك الأيام، وخشي سقراط فعلًا من أنها قد
تضعف ذاكرة الناس وتقتلها بسبب قلة الاستخدام⁽¹⁾.
هل تتخيل أن تقول لمعلمك:

«لا أستطيع إنجاز الواجب المنزلي
لأن الكتابة تدمّر الذاكرة».

سيقول إنك سخيّف. وإن فعل فكأنه يدّعي أنه أذكى من سقراط، الفيلسوف
البارز الذي اخترع التفكير.

"لكن الناس اعتقدوا الكثير من الخزعبلات في تلك الفترة".

صحيح. وهذا ليس المثال الوحيد على أشخاص أذكىء يشعرون بخوف
زائد من التقنيات الجديدة.

فقد قال العالم المشهور كونراد جيسنر في أحد كتبه إن العالم المعاصر
أعطى الناس قدرة أكبر من اللازم على الوصول إلى المعلومات، وهو ما يؤدي

(1) هناك اقتباس ذكرته في كتابي السابق، حيث شكّا سقراط كسل الشباب وعدم
احترامهم للكبار. يبدو أن لديه مشكلات حقيقية مع اليانعين والتغيير. لسوء الحظ
أعدم سقراط في نهاية المطاف. أتدري ما كانت جريمته؟ «إفساد الشباب». قصة
حقيقية.

إلى «تشوش وإيذاء» الدماغ. وهذا كلام يشبه ما يقوله الكبار عن الهواتف والإنترنت دائماً.

إلا أن كونراد جيسنر عاش قبل خمسة قرون، وليس في الماضي السحيق مثل سقراط الذي جعل الكتابة كالشيطان.

وبدلاً من الهواتف الذكية، فقد حذر الجميع من أخطار الطباعة -الاختراع الذي سمح بإنتاج الكتب والمنشورات وغيرها بسرعة شديدة وأعداد كبيرة وسمح بانتشارها بين الجميع. في الحقيقة خشي الكثير من «قادة الفكر» في الحقبة نفسها أن تُطهى عقول الطبقة الفقيرة المسكينة إذا أمكنهم قراءة الكتب وقتما يريدون.

لأنه -كما نعرف جميعاً- لا يوجد أسوأ للدماغ من قراءة الكتب، أليس كذلك؟ والأفضل لم يأت بعد. ففي عام 1883م، حذر مقال في جريدة رسمية طبية الجمع من الضرر الذي سيقع على الفتية والفتيات من اختراع آخر سيُجهد عقول الأطفال وجهازهم العصبي إلى جانب «تدمير أجسادهم بسبب الحبس المطوّل»، بمعنى البقاء في مكان واحد قهراً لمدة طويلة.

ما هذا الشيء الجديد؟

المدارس.

”مهلاً... المدارس؟ المدارس التي نعرفها؟“.

نعم، المدارس التي نعرفها. فحين نشأت المدارس الحكومية، كان الكثير من الأطباء والعلماء مقتنعين بأنها ضارة بصحة الأطفال العقلية والبدنية⁽¹⁾. وبالفعل رأى خبراء الطب في ذلك الوقت «الدراسة المفرطة» سبباً للجنون. ولم يذكروا حقيقة أن المرء بحاجة إلى «الدراسة المفرطة» ليصبح خبيراً في الطب.

ما أقصده هو أن الكثير من آباء العصر الحديث يخشون من أن تكون الهواتف ضارة لأنها تعوق أشياء صحية ومهمة، مثل: القراءة، والكتابة، والدراسة، والمدرسة.

لكن في مرحلة ما من مراحل التاريخ، كانت هذه الأشياء اختراعات حديثة. واتفق الآباء والكبار والخبراء بإصرار على أنها ضارة بالأطفال، على العكس مما يعتقد آباء اليوم.

هل ترى نمطاً متكرراً هنا؟



(1) لكن المدارس كانت أقسى وأصرم في الماضي، فلعلهم كانوا على حق.

"لكن... المدارس والقراءة والكتابة ليست تقنيات بالمعنى الحرفي".

نقطة جيدة. يعتبر معظم الناس أن «التقنيات» هي الماكينات والأجهزة والأدوات، وكل ما يتضمن معادن، وأجزاء متحركة، وكهرباء، وأشياء من هذا القبيل. لكن الأشياء التي ذكرناها شغلت الناس جدًا. وأكثر من هذا لأنها جعلت الناس أكثر تعقيدًا وغموضًا.

حين اخترعت القطارات البخارية، أعتقد الناس أن السفر بسرعة تفوق 30 ميلًا في الساعة (48 كم/س) سيكسّر جسد الإنسان⁽¹⁾.

كما أثار أول هاتف -ذاك الصندوق المعدني الموصول بحائط- مقالات في الصحف تصرخ بأنه سيدمر الخصوصية ويذيب الفواصل بين البشر. وحين ظهرت المسجلات وموسيقى الروك أند رول وانتشرت، اعتقد الكثير جدًا من الآباء بصدق أنها من عمل الشيطان.

ثم هناك مسألة «المحمول يصيبك بالأورام»، التي أعتقد أنني ذكرتها من قبل.



لقد حدث هذا معي. فحين كنت في المدرسة، مرت فترة

ظلت الصحف تصر على أن أجهزة ألعاب

الفيديو تجعلنا نحن الأطفال عنيفين. وأنا

أتحدث هنا عن ألعاب الفيديو العتيق، مما يعني

أن البالغين والآباء رأوا أن الألعاب

الملونة الملانة بالحجارة، والسباكين

الذين يدعسون المشروم، أو القنافذ الزرقاء مفرطة

الحركة تخترق أدمغتنا وتحولنا إلى سفاحين.



(1) لأصوّر لك كم كانوا مخطئين، سافر رواد الفضاء في رحلة أبولو 10 -إحدى رحلات القمر الأولى- بسرعة 826 ضعف هذا الرقم وكانوا بخير.

لم تكن حقيقة بالطبع. ومن الصعب أن تكون كذلك⁽¹⁾، لكنها تتكرر بلا توقف.

يبدو أن أي تقنية جديدة تثير في الآباء والكبار بسرعة الغضب والعداوة لأنها خطيرة.

“أما يزال هذا يحدث حتى الآن؟”

بالطبع. كما قلت، عدد كبير مما يثير الخوف والقلق في قلب والديك بخصوص الهواتف سينبت من تلك الشكوك التي يحملها الكبار في التقنيات الجديدة.

فهناك دائماً شيء جديد يظهر لهم ليفزعهم. ففي وقت كتابتي لهذه السطور، لا يمكنك قضاء 10 دقائق دون المرور بمقال أو برنامج أو بودكاست أو تحذير من أخطار الذكاء الاصطناعي، لأنه سيفعل الكثير من الأشياء المريعة، مثل: قراءة أسرارك وأعمق أفكارك، وقتل كل أشكال الثقافة، سرقة وظائف الناس جميعاً، بل وتدمير الحضارة.

بالطبع إن تحدثت إلى خبراء أعقل، فسيحثون الجميع على الهدوء ووضع الأمور في نصابها. فما يدعوهم الناس الآن ذكاءً اصطناعياً موجود منذ سنوات. فهو الذي يدير خوارزميات الإعلانات الإلكترونية مثلاً.

(1) لكن ليس كل خوف بخصوص الأشياء الجديدة خطأ تلقائياً. فمثلاً حصل اختراع بضع الفص على جائزة نوبل. هذا يعني أن طبيباً مشبوهاً ما قال: “إن طعنت الإنسان في دماغه، فسيوقف عن الشكوى” وأجابه بعض نخبة العلم: “عبقري. خذ ميدالية!”، ولم يشعر الناس بالريبة مطلقاً في هذه الحالة.

ماذا أعني بهذا؟ أترى حين تشتري قلمًا عبر الإنترنت مثلًا، فتجد أن شاشتك قد امتلأت بإعلانات عن الأقلام؟ ما فعل هذا هو أحد أنواع الذكاء الاصطناعي، حيث قال: «لقد اشترى قلمًا للتو، على الأرجح بدأ في تكوين مجموعة أقلام كبيرة، لذا من الأفضل أن نُظهر له خيارات كثيرة».

للإنصاف، والذاك هما اللذان يشتريان أشياء عبر الإنترنت عادة، لذا ستظهر هذه الإعلانات لهما. وهذا شيء جديد يزعجها في الهواتف.

وليست خوارزميات الإعلانات هي الشكل الوحيد للذكاء الاصطناعي الذي تراه. وهي على الأقل مزعجة أكثر منها خطرة.

وأكرر أن هذا لا يعني أن الذكاء الاصطناعي آمن تمامًا ولن يسبب مشكلات خطيرة أبدًا.

إنه أداة، والأمر يتوقف على طريقة استخدامه ومن يستخدمه.

فثمة من يريد أن يستخدمه لجعل الكتاب والفنانين بلا عمل من خلال إنشاء «محتوى» جديد بكبسة زر. وغيره يرى أنه لا بأس باستخدام الذكاء الاصطناعي لاتخاذ القرارات السياسية والاقتصادية وحتى العسكرية التي تؤثر في حياة الكثيرين.

ومما لا شك فيه أن هناك أيضًا الكثير من أشكال الذكاء الاصطناعي المحتملة والقائمة بالفعل التي تُستخدم بشكل إيجابي⁽¹⁾. لكن أغلب الكبار والآباء يركزون على أسوأ الاحتمالات المدمرة للعالم.

(1) أتذكر القراءة عن خوارزمية متطورة صُممت في الأساس للتفريق بين الكرواسون والبريزليت والكعك وغيرها في المخابز المزدحمة، لكنها تستخدم حاليًا لتحديد الخلايا السرطانية وتشخيصها بسرعة.

وهو ما يقلقهم، فيصبحون أكثر انشغالاً وأكثر ريبه، وهكذا تغذي الريبة القلق فيغذي القلق الريبة.

"حسنًا، لماذا يحدث هذا؟".

الآن نأتي إلى الجزء الشائق.

إليك السبب: يحتاج دماغك إلى فعل الكثير ليعمل وسط العالم المعاصر. فيجب عليه أن يتخذ القرارات، ويضع الخطط، ويتفاعل مع ما يحدث، وغير ذلك من الأشياء. وهو يفعل هذا وغيره الكثير بلا توقف.

ولتسهيل الأمر ولو قليلًا، يحتاج دماغك إلى أساس ينطلق منه يشمل معلومات وفهم لطريقة سير العالم. يسمى هذا النموذج العقلي، لأن العقل يخلق محاكاة خيالية دائمة -أو نموذجًا- لطريقة سير كل شيء حوله.

ثم يتخذ قراراته وفقًا لهذا النموذج.

الأمر يشبه قليلًا نظام تشغيل هاتفك. على سبيل المثال، إن كنت تحمل هاتف آيفون فهو يعمل بنظام الآي أو إس (IOS). ويمكنك وضع الكثير من التطبيقات والصور والملفات على هاتفك، لكن نظام التشغيل هو الذي يخبر الهاتف كيف يُشغل هذه البرامج وأين تذهب.

النموذج العقلي ببساطة

هو نظام تشغيل دماغك.

فهو يفسر كل شيء تمر به.

إلا أن تحميل النموذج العقلي على دماغك لا يكون عبر الواي فاي، بل يُجمع على مر السنوات الطوال. كحساءٍ ساخن يتكون من الذكريات، والتجارب،

والمعتقدات، والمواقف، والافتراضات المهمة. خصوصًا تلك التي جمعناها خلال سنوات المراهقة.

ثم بعد ذلك حين نكبر و«ننضج»، ينظر دماغك إلى النموذج العقلي الذي بنيت به ويقول: «نعم، هذا كافٍ»، ويصبح هذا ما تستخدمه للتحرك في الحياة وغيرها. ومن ثمة إن كنت تعمل في الوظيفة نفسها منذ بضع سنوات، فستنشئ نموذجًا عقليًا لما يجب عمله والطريقة الملائمة للتصرف في العمل. فيخبرك النموذج العقلي أن تحضر إلى العمل في الساعة 8:30 تمامًا، وأن تلبس ملابس مهندمة وأين تجلس، ومن تتعاون معه، ومن تتجنبه، وكل ما إلى ذلك.

وهذا من الأسباب التي تؤهل والديك وتجعلهما المسؤولين عن الأمور وليس أنت. فما زلت تبني نموذجك العقلي لما في العالم وطريقة التعامل معه. وهو ما يعني طبعًا أنك لن تكون متأكدًا من صحة القرارات التي تتخذها. أما والداك اللذان سبقاك في هذه الحياة، فلديهما نماذج عقلية «جاهزة» وراسخة تحدد الطريقة الصائبة لسير الأمور. وهنا تكمن المشكلة.

"مهلاً لماذا تقول إن هذه مشكلة؟".

يستطيع البالغون تحديث نموذجهم العقلي عن طريق التعلم وتجربة أشياء جديدة بعد البلوغ، لكن يتطلب ذلك وقتًا طويلًا، وغالبًا ما يقتصر على بعض التغييرات والتعديلات البسيطة.

وكثير من الناس يعتبرون فهمهم للعالم ونموذجهم العقلي «ثابتًا».

لكن أتدري ما الذي ليس بثابت؟

العالم.

إنه يتغير ويتطور ويتقدّم بأشكال لا يستطيع الكثير من الكبار استيعابها في الغالب. والهواتف مثال جيد على هذا.



فبالنسبة إلى الكثير من الآباء، نموذجهم العقلي الذي يقول لهم:

«العالم يسير بهذا الشكل
ويحتوي على تلك الأشياء».

موجود قبل الهواتف الذكية بكثير. ولذلك فالهواتف بالنسبة إليهم «غير طبيعية»، بل أغراض يجب القلق والحذر منها، مثلها مثل أي شيء يتحدى فهمهم لسير العالم أو الطريقة التي ينبغي أن يسير بها.

هذا لا ينطبق على من هم في سنك. فنموذجك العقلي لا يزال قيد الإنشاء، والهواتف الذكية جزء من حياتك منذ اليوم الأول. فلماذا تقلق منها؟ هذا يشبه سؤال والديك إن كانا يقلقان من الأشجار.

«لماذا نختلف حول الهاتف؟»

على الأرجح هذا ليس السبب الوحيد، لكنه سيكون بلا شك عاملاً يُوّجج الخلاف. فبسبب الفارق العمري بينك وبين والديك، يرى كل منكما الهاتف بصورة مختلفة تمامًا.

إليك اقتباساً آخر من عبقرتي تاريخي آخر أقرب في الزمن من سقراط. إنه الكاتب الكوميدي الأسطورة (لمن في عمري) دوجلاس آدمز⁽¹⁾.

أي شيء في العالم حين تُولّد طبيعي ومعتاد وجزء طبيعي في سير العالم.

أي شيء ظهر في المرحلة العمرية بين 15 و35 جديد ومثير وثنوري ويمكنك على الأرجح بناء مسار مهني عليه.

أي شيء ظهر بعد أن تجاوزت 35 سنة عكس النظام الطبيعي للأشياء.

(1) مؤلف كتاب «The Hitchhiker's Guide to the Galaxy». إن كنت لم تقرأه بعد، أرشحه بشدة. لكن لا تشاهد الفيلم المأخوذ منه أولاً.

للتوضيح، يعني بـضـد النظام الطبيعي للأشياء أنه خطأ وغريب ومصطنع، وببساطة ينبغي ألا يحدث. وهذا يلخص موقف النماذج العقلية من التقنيات جيداً.

قد تعتقد بسبب حداثة سنك وانفتاحك أن هذا لن يحدث لك. وهذا صحيح، لفترة.

لكنك قد تُرزق بأولاد يوماً ما، وفي لحظة من لحظات المستقبل، سيبلغون عمرك الحالي، ومن يدري أي تقنية غريبة ستجذب اهتمامهم حينها؟ فلعلهم سيريدون زراعة أحدث شرائح واجهة المستخدم ثلاثية الأبعاد في أعينهم مباشرة. أو ربما ستكون طريقتهم في مشاهدة شورتس اليوتيوب هي لعق ضفادع يمكنها الاتصال بالواي فاي. فهل ستكون حينها أباً منفتحاً أو أمّاً منفتحة؟

المشكلة هي أنك إن قلت «نعم» وإنك لن تغير رأيك...

فأحياناً يتغيّر العالم
أسرع من دماغك.

ويسل والديك عن ذلك.



"على أيامنا كانت الحياة أفضل!"

يقلق الكثير من الآباء ويخشون الهاتف الذي يحمله
صغارهم. هذه حقيقة.

إليك شيئاً آخر كثيراً ما يظنه الآباء حقيقة: طفولتهم كانت
أفضل من طفولتك. فطفولتهم امتلأت بالمرح المطمئن والأنشطة الصحية.
أما طفولتك فتقضيها خلف الأبواب المغلقة طوال اليوم تحديقاً إلى شاشات
وأجهزة. هذا كرهه فحسب. بالنسبة إليك.

يعتقد الكثير من الآباء أن هذه حقيقة. ويكررون ذكرها، بل وينشرون
ميمات عنها على الفيسبوك. أليست هذه مفارقة؟ انتقاد أولادك لقضائهم وقتاً
طويلاً على الإنترنت عن طريق دخول الإنترنت للشكوى؟ لكن كما ذكرنا من
قبل، لم يقل أحد إن الآباء منطقيون.

لكن... هل هؤلاء الآباء على حق؟ هل يفسد الهاتف طفولتك؟ وبالأحرى،
هل يمكن أن تفسد طفولتك أصلاً؟ وهل كانت طفولتهم أفضل بكثير من
طفولتك؟

إذا نظرت في الأدلة الفعلية، فالإجابة هي: لا، انظر في التاريخ في فترة طفولة والديك.

خوف دائم من نشوب حرب نووية.

حروب كثيرة مستعرة.

أربع قنوات تلفزيونية فقط.

لا يوجد إنترنت.

وقضاء الطفولة وسط هذه الأشياء ليس أبرز مادة للسخرية.

بل الحقيقة الغريبة هي أن كل جيل من الآباء يظن أن طفولته كانت أفضل، بغض النظر عما حدث خلالها. ولا بد أن أطفالاً في عام 1745م حكى لهم آبائهم كم كانت الحياة أفضل «في أيامهم». هذا أمر آخر يفعله الكبار دون وعي.

«حسنًا، لماذا يحدث هذا؟»

حين يقول والداك إن الحياة كانت أفضل «في أيامهما»، فعادة يعنيان «حين كانا أصغر».

هذا جزء كبير من المسألة طبعًا. فهما يعتقدان أن الظروف كانت أفضل في شبابهما، لأنهما كانا... أصغر. وبالطبع ستظن أن الحياة كانت أفضل حين كنت تملك وقت فراغ أكبر، وطاقة أعلى، وشعرًا غزيرًا، وقدرة على القيام من كرسيك دون أن يصيبك شد عضلي في ظهرك⁽¹⁾.

والأهم من هذا، أن الكثير من الكبار يصرون على أن طفولتهم كانت أفضل مع أنهم يعترفون أنها كانت كريهة. على سبيل المثال، يصر جدي وجدتي دائمًا على ذكر أنهما حين كانا طفلين اضطررا إلى مشي أميال طويلة للوصول إلى المدرسة كل يوم. أميال. تحت المطر والرياح والثلج وبين الذئاب وربما الألغام؟ على الأرجح. لا أعلم؛ لم أكن أنصت حتى النهاية.

وبعد دقائق يقولان: «أيام المدرسة؟
أفضل أيام حياتي».

كيف؟ ولماذا؟⁽²⁾

وهناك سؤال محوري. لماذا يصر الآباء والبالغون على أن طفولتهم كانت أفضل من طفولتك؟ مع أن الأدلة تظهر عكس ذلك.

لنوضح أمرًا: في الغالب يعتقد والداك أن طفولتهما كانت أفضل، لا كذبًا عليك وإنما لأن دماغيهما يكذبان عليهما.

(1) لماذا ينطبق كل هذا عليّ؟

(2) لم أملك إلا التساؤل، هل أفضل أيام حياتهم تتضمن مجهودًا مهلكًا ليتعلموا حساب الكسور على يد معلمين يمكنهم ضربهم بالعصي، فإلى أي حد حياتهم سيئة الآن؟ مما شهدته، أمضى جدي وجدتي أيامهما في احتساء الشاي والبستنة، وهي أمور لا بأس بها!

"أيمكن للدماغ الكذب على صاحبه؟".

100%

يمضي الدماغ العادي الكثير من الوقت في الكذب عليك بخصوص كل شيء. والكثير من تلك الأشياء سنشرحها لاحقاً في هذا الكتاب. ورغم أن الكذب على الآخرين سيئ في العموم، فكذب دماغك عليك جيد في الغالب. ويمكن أن يكون جزءاً مهماً من سلامتك العقلية.

ومع التقدم في السن، يبدأ دماغك في الكذب عليك بخصوص أشياء كثيرة من ضمنها طفولتك.

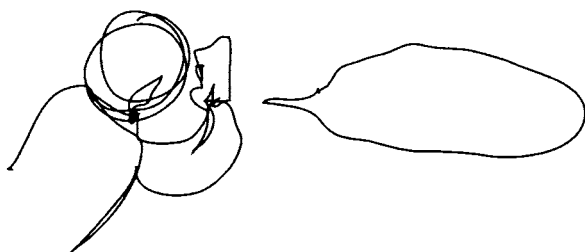
والماضي بشكل عام. فيخبرك أنه كان أفضل من الحاضر، مع أن العكس هو الواضح.

"كيف يفعل هذا؟".

حسناً، يتذكر عقلك أشياء خزنتها بين الذكريات. ألا نتفق جميعاً على هذا؟⁽¹⁾ لكن ذاكرة الدماغ لا تعمل مثل ذاكرة الهاتف أو الحاسوب. فالأدمغة لا تخزن المعلومات وتتركها كما هي بلا تعديل حتى تحتاج إليها. لا، بل يعمل دماغك باستمرار على إعادة تنظيم ذكرياتك وتعديلها وتحديثها وتنقيحها. هذا يعني أن الذكريات تتغير مع الوقت، وهناك الكثير من العمليات التلقائية داخل دماغك تجعل هذا يحدث.

(1) لأصبح دكتوراً، قضيت 5 سنوات في البحث في طرق تكون الذكريات في الدماغ، لذا على الأرجح بإمكانك وضع ثقتك بي.

من بين هذه العمليات ما يسمى «الميل إلى تلاشي أو تخفيف العواطف»، الذي يصف كيف تضعف الذكريات التعيسة أسرع من الذكريات الجيدة السعيدة. وأقوى ذكرياتنا عادة ما تحمل مشاعر قوية. مما يعني أن بعضاً من أقوى ذكرياتنا سيكون إيجابياً ويبث في نفوسنا السعادة حين نتذكرها (مثل: أول كريسماس تحضره، وحين طلبت من شخص أنت معجب به الخروج معه ووافق، وحين تلقيت أول مكالمة هاتفية، وما إلى ذلك).



لكن بالطبع من بين الذكريات القوية ذكريات سلبية تثبت فيك الحزن أو الغضب أو الخوف حين تستدعيها (مثل: وفاة حيوانك الأليف، أو حين طلبت من شخص أنت معجب به الخروج معه ورفض، أو حين أوقعت هاتفك في المجاري، وما إلى ذلك).

لكن تذكر، تختفي العواطف السلبية من الذكريات أسرع من العواطف الإيجابية التي تبقى أطول.

هل تختفي الذكريات من تلقاء نفسها؟

ليس تمامًا. فالذكريات نفسها -معلومات ما حدث- تبقى كما هي، أما العواطف -المشاعر التي تثيرها الذكرى- فتختفي⁽¹⁾.

(1) رغم أن الأبحاث أثبتت أن دماغك يتخلص من الذكريات عادة، فإنه لا يمحو الذكريات السيئة، وإنما يمحو غير المستخدمة. فإني لو عثرت على صورة مهتزة لإصبعك على هاتفك ألن تحذفها؟ هذا ما يفعله عقلك مع الذكريات. فأحياناً تشغل الأشياء مساحة التخزين.

فكّر في الأمر بهذا الشكل: تشبه الذكرى العلكة ونكهتها هي العواطف. بعض النكهات جميل -مثل التوت أو الحلوى- وبعضها سيئ -كحامض البطاريات أو ماء الحمام.

فإن كانت نكهة العلكة جميلة، فإنها تبقى لسنوات، وربما طوال العمر. أما النكهات الكريهة، فتختفي بسرعة.

لكن في كلتا الحالتين، ما تزال العلكة نفسها ممتعة. وكل ما في الأمر أن العلكة التي تجعلك تقول:

«الله، جميلة!»

تظل على هذه الحال، أما العلكة التي جعلتك حين تناولتها تقول:

«مقرفة!»

فتجعلك لاحقًا تقول:

«عادية».

إذًا لدى والدي دماغ ممتلئ بالعلكة؟

ما لدى والديك هو دماغ ممتلئ بالذكريات. وهي ذكريات قديمة، لأنهما أكبر عمراً. وكلما ازدادت الذكريات قديمًا ازداد ضعف النكهات العاطفية السيئة وبقيت النكهات العاطفية الجيدة.

وبالطبع ستكون أقدم ذكرياتهما من الطفولة. مما يعني أن كل الأمور السيئة التي حدثت في تلك المرحلة قد اختفت من أدمغتهما، وبقيت الأمور

الجيدة. ومن ثمة يصل الكبار -ومن بينهم والداك- إلى الاعتقاد بأن طفولتهم كانت رائعة، حتى وإن لم يكن هذا رأيهم حينها. على النقيض، ما تزال ذكريات والديك الأحدث -للأيام الحالية (وهي طفولتك)- تحتفظ بنكهاتها السلبية. لذا فمن الواضح لهماغيهما أن الماضي (طفولتهما) بلا شك أفضل بكثير من الحاضر (طفولتك). وهذا جزء كبير مما يدفعهما إلى الإصرار على أن طفولتهما أفضل وإن كان من الواضح أنها لم تكن كذلك.

لكن، لماذا يفعل الدماغ هذا؟

قد تظن أنه عطل غريب، لكن هذا شيء تطوّر الدماغ لفعله على مدى ملايين السنين.

إذاً، أَمِنَ المفترض أنه وراءه حكمة؟

نعم.

لعلك سمعت من يقول: «الوقت يشفي كل الجروح». هذا صحيح إلى حد كبير⁽¹⁾. وهذا جزء من العملية. فإن كنت تعاني جراحاً بدنية، فسيعمل جسدك على إصلاح الأضرار، وإلا فستسبب ألماً لا يسكن وهو أمر لا يفيد أحداً.

لكن ليس كل جرح يصيب الجسد. فمن الجروح ما يصيب النفس أيضاً، بسبب التجارب السيئة والصادمة. وذاكرتنا تخزن هذه الأحداث. ومع إن تذكّرها ليس ممتعاً لأي أحد، فهو ضروري. إذ يعني أن بإمكانك التعلّم منها وتجنّب تكرارها. هذا أمر آخر تطوّر عقلنا لفعله، لأنه يساعدنا على النجاة. فلو أن أحد أسلافنا القدماء تقياً لأربعة أيام بعدما تناول أحد أنواع التوت بكمية كبيرة، فلن يرغب

(1) بالطبع هناك جروح بدنية ونفسية لا «تتحسن» مع مرور الوقت، بل تحتاج إلى مساعدة. والمساعدة قد تكون طبية أو نفسية.

في نسيان هذا، لأنه إن قابل التوت نفسه مرة أخرى ولم يتذكر وصلة التقيؤ التي امتدت لأيام فسيأكله مجددًا. ولعل العواقب تتجاوز مجرد التقيؤ هذه المرة. ورغم أنها عملية ضرورية، فليس المراد أن تتجاوز حدها. فلو لم تخبُ الذكريات السيئة بعد فترة، لعانيت ألمًا نفسيًا يشبه ضغط ذراعك المكسورة⁽¹⁾. لذا يضمن دماغك منع هذا من الحدوث عن طريق محو العواطف السلبية بالتدريج من ذاكرتك قدر الإمكان.

"في الواقع تبدو خاصية جيدة".

هي كذلك في بعض الأحيان. فعلى الأقل تحميك من التأثر بشدة بالتجارب السيئة، مما يزيد صحتك العقلية قوة⁽²⁾.

إلا أن لها أيضًا جوانب سلبية. فهي تعني أن حنينك إلى الماضي سيزداد مع التقدم في العمر (الاعتزاز بالماضي أكثر مما يستحق)، وبالتالي ستتأثر رؤيتك للعالم الحديث ويتأثر تفكيرك وقراراتك.

يجب أن تتذكر: إن قال والداك دائمًا إن طفولتهما أفضل من طفولتك، فهذا على الأرجح لأنهما يتمنيان لك طفولة جيدة. هذه أولى أولويات الآباء العاديين.

لكن دماغهما يقول لهما إن طفولتك ليست جيدة كطفولتهما. وهذه ليست فكرة جميلة لأي والد أو والدة يتمنى السعادة لابنه وابنته.

إذًا ما الحيلة؟ هل يمكنهما تغيير العمليات المعقدة التي تجعل طفولتك مختلفة عن طفولتهما؟ لا، لا يمكنهما ذلك. ومن السخيف أن نتوقع منهما ذلك.

(1) هذا في الحقيقة ما يحدث في حالة الإصابة بكرب ما بعد الصدمة، ولهذا تعد حالة مؤذية. فهي عجز الدماغ عن تجاوز أو إزالة مفعول ذكريات مؤلمة فيضطر إلى عيشها مرة بعد مرة.

(2) رغم أن الاكتئاب والتوتر وما شابههما قد يعرقل هذه العملية. لا يوجد شيء مضمون.

لكن مما يحبه الدماغ العادي هو الإجابات السهلة والحلول البسيطة. فبدلاً من حل جميع مشكلات العالم المعاصرة (وهو أمر شاق)، سيقول دماغ الوالد أو الوالدة غالباً: «ما الفرق بين طفولتي وطفولة أولادي؟ هل هناك فرق واحد واضح بين الاثنين يؤثر فيهم ولم يؤثر في؟».

ثم ينظران إليك فتقع أعينهما على المستطيل المضيء الذي تمسكه بين يديك ويقولان:



"ألماذا يلقي والداي على الهواتف مسؤولية "إفساد" طفولتي؟"

هذا تفسير من بين عدة تفسيرات.

ودفاعاً عنهما، إنهما لا يتعمدان التصرف بوقاحة. بل على الأرجح يبغضان حقيقة أنهما عاجزان عن منحك الطفولة التي حصلوا عليها (أو يظنان أنهما حصلوا عليها) ويبحثان عما يلومانهم للتهوين على نفسيهما⁽¹⁾.

ولا أريد التهاون، فكثير من الآباء يبالغ ويصبح مزعجاً جداً.

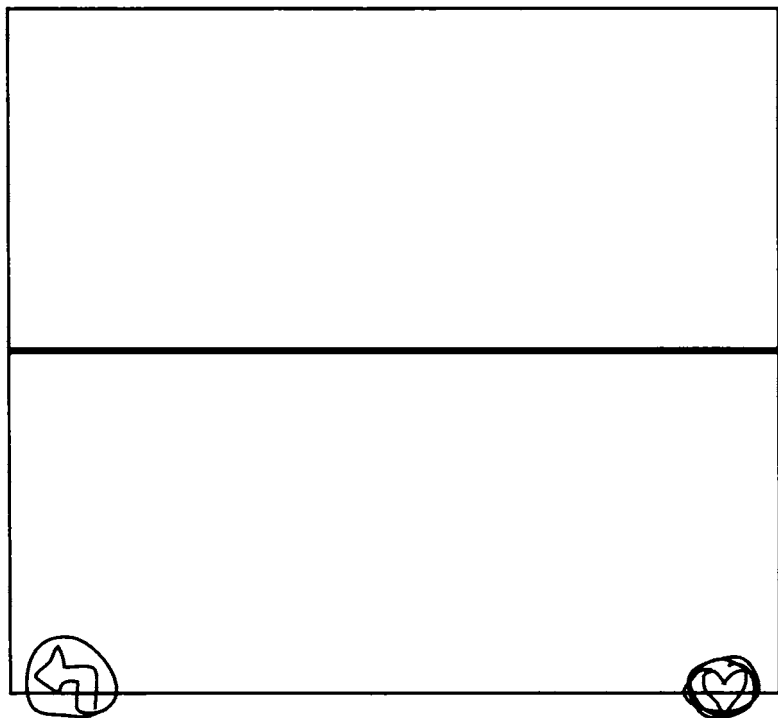
ومثلما قلت: ينشر الكثير من الآباء منشورات وميمز عن تفوق طفولتهم تتضمن دائماً شيئاً مثل: صورة أطفال يلعبون خارج المنزل ويضحكون بسعادة وهم يتأرجحون عن شجرة وينثرون قطرات مياه الجداول ويتقلبون نزولاً عن تلة مرتفعة...



(1) كل هذا يحدث على الأرجح في العقل الباطن، وعلى الأرجح لا يدركان حدوثه من الأساس.

وإلى جانب هذه الصورة ثمة صورة أخرى، عادة ما تُظهر صغيرًا عابسًا
حنى ظهره ليحرق بلا عقل إلى هاتفه داخل غرفة سيئة الإضاءة، ولا يضيء
وجهه المترهل سوى شاشات ترسل ضوءًا شاحبًا.

وتحت كل هذا ستجد رسالة تقول شيئًا على غرار: «أعد نشر الصورة إذا
كانت طفولتك هكذا (الصورة الأولى) ولم تكن هكذا (الصورة الثانية)!».



ومع أنها تُشعر الآباء بالتفوق، فهي تسوؤهم كثيرًا.

"لكنهم ليسوا مخطئين، أليس كذلك؟ لقد قلت إن الهواتف جعلت الطفولة مختلفة جدًا".

هذا هو مربط الفرس: من المعقول تمامًا القول إن الهواتف الذكية وما شابهها جعلت الطفولة في العصر الحديث مختلفة جدًا، لكن أجعلتها أسوأ؟ ليس تمامًا.

بالتأكيد ساء حال الكثير من جوانب العالم المعاصر عبر الزمن (والبيئة مثال واضح)، لكن من غير المعقول أن نصر على أن كل شيء انهار تمامًا منذ العصر الذهبي الذي عاش فيه والداك طفولتيهما. أقول هذا وأنا شخص عاصر جزءًا كبيرًا من ذلك العصر.

أتدري ما الأمر المزعج جدًا؟ كل الآباء الذي ينشرون ميمز «شارك هذا إن لعبت في صفرك خارج المنزل ولم تمسك بالهاتف طوال اليوم!» وكأنهم اختاروا هذا! وكأن الهواتف الذكية كانت منتشرة وهم صغار لكنهم اختاروا ألا يستخدموها. لأنهم أطفال كما ينبغي أن يكون الأطفال، أصحاب قيم والتزام وما إلى ذلك. ولو عاد بهم الزمن لاختاروا الطريق نفسه.

أقسم لك إن هذا جنون. لو كانت الهواتف الذكية موجودة في ذلك الزمن لاستخدموها كما تستخدمها أنت الآن. بل وربما أكثر. فوالداك على الأرجح لا يذكران كيف شعرا بملل لا ينتهي حين لم يجدا ما يفعلانه، ولا يذكران مشاهدة البرامج الدينية لساعات طويلة في أيام الأحد لأن التلفاز لا يعرض شيئًا غيرها.

وهذا لأن جميع المشاعر السلبية التي شعرا بها في ذلك الوقت طارت بفضل أنظمة الذاكرة الملتوية في الدماغ.

ولو أمكنك بطريقة ما مواجهة والديك بالحقائق الجامدة القاطعة عن
طبيعة الحياة الآن وكيف كانت في الماضي، والأهم، كيف شعرا في ذلك الزمن،
فأنا على ثقة تامة بأن طفولتك ستتحسن تحسناً ملحوظاً على مناحٍ كثيرة.
أعرف هذا. وأنت تعرف هذا. وأراهن على أن والديك يعرفان هذا في
نفسيهما.

أما إن كنت والدًا أو والدة، فمن الأسهل كثيرًا أن تلوم الهواتف على كل
شيء وتستكمل يومك بصفاء.

"ما زلت صغيراً على استخدام الهاتف".

ما العمر المناسب للحصول على هاتف؟

لا بد أنك خضت هذا النقاش مع والديك عدة مرات دون التوصل إلى إجابة متفق عليها. إنه نقاش متكرر وشائع.

ولا بد أن المسؤولين عن مثل هذه القضايا -كالسياسيين والأطباء والعلماء- بحثوا في هذه المسألة وأكدوا رسمياً العمر المناسب لامتلاك هاتف خاص، أليس كذلك؟

لا، لم يفعلوا. لأن إجراء مثل هذا البحث أصعب مما يتخيله البعض. بالطبع هذا يعني أن والديك أو الكبار كلما أصرّوا على أنك صغير على امتلاك هاتف، فإن قرارهم ليس مبنياً على أدلة ومعرفة وإنما حدس وتخمين. ولا يدري أحد في الحقيقة ما العمر المناسب للحصول على أول هاتف. ولهذا يختلف الآباء والأبناء على هذا الأمر كثيراً.

"من المؤكد أن هناك سنّاً لا ينبغي أن يحمل هاتفاً".



بالطبع.

تخيل رضيعاً يملك هاتفاً. سيحاول أكله فحسب، والنتيجة هي جهاز ثمين مبلل باللعباب إلى جانب خدوش اللثة. مقرف.

ومع أن بإمكان بعض الأطفال المشي والتحدث والإمساك بالأشياء جيدًا، فلم ينمُ دماغهم كفاية بعد. مما يعني أنهم في كثير من الأحيان لا يفهمون الهواتف. وعلى وجه الخصوص لا يعرفون كم هي ضعيفة، ولذلك يجب إبعادها عنهم.

من أجل الهواتف والصغار الرضع على حد سواء.

"أقصد أن الأطفال يضرّون بالهواتف، لا العكس؟".

هذا ما أقصده بالضبط.

ولو أن في حياتك طفلًا صغيرًا فستعرف أنهم... فوضويون، وصاخبون، وفي كثير من الأحيان مقرفون. وإن لم يقصدوا ذلك.

على سبيل المثال: يُسقط الإنسان دون أن يدرك قطعًا من جلده طوال الوقت ويعيد بناءها، خصوصًا الطبقة الخارجية المعنية بحمياتنا. فهل سمعت من قبل أن أغلب الغبار الذي تجده في بيتك هو في الحقيقة جلد إنسان ميت؟ هذه حقيقة.

وهذه حقيقة أكثر في حق الأطفال الصغار، لأن جلدهم ينمو بسرعة جنونية، ولذلك يسقطون كمية أكبر من الجلد. إنهم كالثعابين، لكن مقرفون⁽¹⁾. ولذلك حين قُدمت أجهزة تعمل باللمس لأطفال المدارس الابتدائية لأول مرة، أصبحت قادرة بسرعة كبيرة.

لأن التلاميذ الصغار كانوا يغطونها دائمًا بالجلد الميت، وأشياء أخرى. كاللعب والبزاق. هذا يضر بالشاشات التي تعمل باللمس. والهواتف تعمل بشاشات تعمل باللمس.

(1) الثعابين ليست لزجة، بل جافة ونظيفة تتخلص من جلدها القديم عند الضرورة دفعة واحدة. ولا تلقي حولها أجزاء هنا وهناك طوال الوقت وكأنها ألعاب نارية عضوية مريضة.

من باب الفضول، سألت بعض الآباء إن كانوا يملكون أمثلة جيدة أخرى لأطفال يخربون هواتف وأجهزة، ولم يقصروا معي...

«قرر طفلنا ذو السنوات الأربع مشاهدة الآيباد في حوض الاستحمام. حرفياً».

«ركل ابن أختي كرة قدم نحو آيباد أمه وهي تحاول تصويره به».

«أعرف شخصاً مضغ طفله هاتفه في فترة التسنين لدرجة أن اللعاب أذاب الهاتف من الخارج».⁽¹⁾

لذا، نعم، يجب إبعاد الأطفال عن الهواتف وهم صغار جداً. لأنهم يدمرونها. ومن يدفع ثمن هذه المذبحة التقنية؟ الآباء. وبهذا ترى لماذا يخشون من فكرة «أعط طفلك هاتفًا خاصًا به».

"يتجاوز الإنسان هذه المرحلة بسرعة، أليس كذلك؟".

بلى.

يتعلم الدماغ الشاب وهو ينمو الأشياء بسرعة كبيرة.

وغالبًا ما يمر نمو الطفل بسلسلة من الإنجازات و«المراحل» (كما يقول الآباء). ففي البداية يتعلم أشياء مثل: تناول الطعام الصلب، والجلوس دون مساعدة، وتعلّم المشي، والتحدث، والإمساك بالقلم الرصاص بطريقة صحيحة. أمور واضحة جدًا.

(1) قلت لك إن الأمر مقرف.

أما المراحل التالية فكثيرًا ما تركز على جوانب عقلية لا بدنية، كتعلم القراءة، واستخدام النحو، وإجراء العمليات الحسابية، وإدراك أن لكل إنسان عقلًا خاصًا ومشاعر فريدة تختلف عن مشاعرك مثلًا.

ومن بين هذا: إدراك أن بعض الأغراض والأجهزة غالية وقابلة للتهدُّم. ولعلك تعتبر هذه الأمور بديهية الآن، إلا أنها قدرات معقدة في الواقع ومراحل يحتاج عقلك إلى بعض الوقت لينجزها. وإن لم تفهمها حتى الآن، فليس من الحكمة أن تملك هاتفًا خاصًا.

"ألا يجتاز كل منا مراحل النمو ولو بعد حين؟"

الأغلب بلى. خاصة المراحل الأولى.

وهناك أسباب وجيهة كثيرة لعجز الإنسان عن المشي (الإصابة أو المرض أو مضاعفات خلال الولادة)، لكنك لن تجد أبدًا شخصًا لا يمكنه المشي لأنه «لم يتعلم كيف يمشي».

عادة نجتاز مراحلنا بترتيب معين. ولسوء الحظ، من الصعب للغاية (مستحيل تقريبًا) أن تعرف مسبقًا متى سيصل الطفل إلى هذه المراحل. فبعض الأطفال يمشون قبل السن المعتادة، وبعضهم يمشي بعدها. ولا بأس بأي منهما. هذه طبيعة الإنسان.

وإن أردت تخيّل نمو الطفل كالركض عبر البلاد:

على كل شخص أن يقطع
مسافة معينة ليصل إلى خط النهاية،
لكن كل واحد سيجري
بسرعة مختلفة.

يتأثر نمونا بطبيعتنا التي خُلِقنا عليها والتجارب التي نمر بها، لذا فالعوامل المختلفة التي قد تؤثر في سرعة وصولنا إلى مرحلة معينة وكيفيته لا حصر لها.

حمضنا النووي، أو ارتفاع مركب كيميائي ما أو انخفاضه، أو خلايا المخ في منطقة معينة من الدماغ، وشخص كبير مفيد أو طفل ضار من أقرباءك. كل هذا وأكثر قد يؤثر في نموك من حيث السرعة والكيفية.

كذلك إن كنت من أصحاب التنوع العصبي (مصاب بالتوحد أو فرط الحركة أو ما يشبه ذلك)، فسيعمل دماغك بطرق أكثر اختلافًا. وفي هذه الحالة تصبح معرفة موعد إنجاز هذه المراحل المختلفة أصعب.

لسوء الحظ، يشعر الكثير من الآباء أنها مسؤوليتهم رغم أنهم لا يملكون فعل أي شيء. وقد يشعر الآباء بتوتر كبير وهم في غنى عن ذلك⁽¹⁾. وهذا يعني أنهم قد ينشغلون بأي شيء قد يؤثر في نموك أو ينظرون إليه نظرة سوداوية.

لكن هذا الهوس بالمراحل المختلفة ليس أفضل نهج ينتهجه الآباء. أتذكر حين قلت إن نموك مثل الركض عبر البلاد؟ لم أقل إنه سباق. ووصولك أولاً إلى خط النهاية قد يُشعل حماس الآباء التنافسيين، إلا أن الجميع متساوون خلف خط النهاية.

وإضافة توقعات معينة من رحلة النمو يزيد لها صعوبة. تخيل أن يقول شخص: «على جميع المشاركين أن يقطعوا نصف المسافة بعد 78 دقيقة بالضبط»، ألن يكون سخيًا! هذا كأن نقول: «يصل كل طفل إلى النضج الكافي لحمل هاتف خاص به» حين يبلغ سنًا معينة.

(1) راجع حلقة "Baby Race" من مسلسل "Bluey" لترى مثالاً رائعًا.

"لكن الكثير من الأشياء تُمنع عنهم تحت سن معينة، فلا بد أن الناس يعرفون ما الأشياء الآمنة والأشياء غير الآمنة للأطفال في سن معينة".

قد تظن هذا، لكن إن نظرت إلى القيود العمرية بتدقيق أكبر، ستري كم هي متضاربة وعشوائية في كثير من الأحيان.

فإليك مثلًا القيود العمرية على الأفلام (لا بد أنك تعرفها جيدًا) في المملكة المتحدة: حين يحتوي فيلم على عدة حالات وفاة خلال معركة وأذرع تُبتر ورؤوس تُقطع، فقد يصنف ضمن فئة «تحت رقابة أبوية» (أي: يمكن لأي طفل مشاهدته ما دام والده أو والدته معه)، أما إن احتوى على مشهد نطحة بالرأس، فلا. لأن هذا أمر غير مقبول ويستلزم قيودًا أشد⁽¹⁾.

لا ينتهي الأمر هنا. فالقيود العمرية في المملكة المتحدة تمنعك من التصويت في الانتخابات وقيادة السيارات وتناول الجعة قبل أن تتم 18 عامًا، لأنك صغير جدًا ومتهور، لكن مطلوب منك اختيار التخصص الجامعي -الذي يكلف الآلاف ويؤثر في مستقبلك كله- في عمر الـ 17 أو أصغر. أنت مسؤول بما يكفي لاتخاذ هذا القرار، وليس بما يكفي لتناول الجعة؟ غريب.

وهذا في بلد واحد. أما في بلاد أخرى، فالقيود والقوانين العمرية مختلفة تمامًا، مع أن الأطفال ينمون على المستوى البيولوجي بالكيفية نفسها والسرعة نفسها بغض النظر عن موقعهم.

فيبدو أن القيود العمرية مجرد تخمينات.

(1) حدث بالفعل في عام 2002 حين عُرضت الحلقة الثانية من ستار وورز بعنوان "Attack of the Clone". إن لم تشاهدها حتى الآن، فهي... ليست أفضل ما فيه.

"أتعني أن القيود العمرية مجرد تأليف من وحي خيال الآباء؟"

رغم طرافة تخيل ذلك، فعالم الكبار ليس فوضويًا إلى هذه الدرجة. ليس بعد. أحيانًا لا يكون «العلم» أفضل مرشد. على سبيل المثال: وفقًا للعلم يمكن اعتبار الإنسان ناضجًا بمجرد البلوغ. يعني من عمر 11 سنة تقريبًا! ولعلك أيها القارئ في هذه السن وتقول:

«يبدو هذا رائعًا!».

لكن... أهو رائع؟ هل تريد الحصول على وظيفة، والالتزام برعاية المنزل، وتحمل مسؤولية تسديد جميع الفواتير، وتصبح المسؤول عن رعاية الأطفال الآخرين الآن؟

تتكون أغلب حياة الكبار من العمل والمسؤوليات. ولا يوجد شخص عاقل يتوقع من طفل لم يدخل مرحلة المراهقة أن يتعامل مع كل هذا.

"يمكنني تحمل بعض المسؤوليات لو تركني والداي".

لا شك لدي.

لكن ألم تسمع من قبل عبارة «احذر مما تتمنى»؟ هذا مكانها.

فالكثير من قيود اليوم نشأت بناءً على وقت كان الصغار يستطيعون فعل شيء معين ونتج عن ذلك نتائج... غير جيدة. فلأسباب عديدة لم يخش الناس في الماضي كثيرًا على سلامة الأطفال. وعادة ما أدى هذا إلى وقوع أحداث غريبة.

هل سمعت بالسير ستيرلينج موز؟ ولد السير في 1929 وأصبح أحد أشهر سائقي السباقات في المملكة المتحدة إن لم يكن الأشهر على الإطلاق.

ولهذا على الأرجح علاقة بحقيقة أن والده أهده أول سيارة له وهو ابن 9 سنين! هل تتخيل أن يفعل أحد هذا في يومنا هذا؟ لو فعل لظهر في الأخبار ومن المحتمل أن يدخل السجن⁽¹⁾.

لكن التاريخ يمتلئ بأشياء من هذا القبيل. وفي الأيام الخالية ولزمن طويل، كان من الطبيعي تقديم الجعة لأطفال المدارس على الغداء⁽²⁾.

ومع مرور ما يكفي من الوقت وتقدم المجتمعات (وحدوث الكثير مما لا يريد الناس أن يتكرر)، وصلت الأوضاع إلى أن يقول عدد مناسب من الآباء: «هذا ضار بأطفالنا، لنضع حدًا له».

كثير من القيود العمرية وضعت لأسباب وجيهة حتى إن لم تبدُ منطقية بنسبة 100%.

أما الآن فلا يمكنك تناول الكحوليات أو التدخين أو التصويت أو القيادة إلى أن تُعتبر «في سن مناسبة».

الفكرة أن الآباء يحتاجون إلى بعض الوقت ليعرفوا ما هي هذه السن المناسبة لكل شيء. وفي كثير من الحالات لا تتوافر معلومات كافية تساعدهم على اتخاذ هذا القرار، فتصبح القيود العمرية أقرب ما تكون إلى «أفضل تخمين». خصوصًا عند التعامل مع الأشياء الجديدة وغير المعتادة، وفي أعين الكثير من الآباء الهواتف أحد هذه الأشياء.

(1) للإنصاف لم يكن ذلك طبيعيًا في عام 1938 كذلك. فمنذ 1930 حدد القانون أدنى سن للقيادة كان حينئذ عند 17 عامًا. لكن عائلة موز على ما يبدو تمتعت بثراء كبير. وإذا امتلكت بثروة كبيرة حينئذ فالقواعد لا تنطبق عليك بالقدر نفسه. لعل هذا هو الواقع اليوم، لكن ليس بوضوح تلك الأيام.

(2) لم تحصل الفتيات على الجعة في المدرسة. وعادة لم يذهبن إلى المدرسة أصلًا. نحن نتحدث عن الأيام القديمة جدًا.

"أتعني أن القيود العمرية ستُطبق على الهواتف يومًا ما؟".

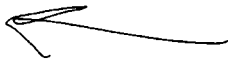
لا يمكننا استبعاد هذا. فلو أثبتت دراسة علمية ما بشكل قاطع أن استخدام الهاتف في عمر مبكر يسبب أضرارًا لا يمكن معالجتها، فستُطبق القيود العمرية على الأرجح. وبسرعة كبيرة.

لكن أمن المحتمل أن يقع هذا؟ أميل إلى النفي. فاستخدام الهاتف أصبح شائعًا جدًا بالفعل بين الفتية والفتيات. كما أنه خضع للكثير من الدراسات. ورغم ظهور بعض النتائج المثيرة، لم يستطع أحد إثبات تسببها في أضرار لا يمكن علاجها⁽¹⁾. خصوصًا ضرر من النوع الذي يسببه التدخين وشرب الكحوليات والقيادة بمن هم تحت السن.

الفكرة أن الهواتف تؤدي عددًا كبيرًا جدًا من الأشياء المفيدة وأصبحت جزءًا طبيعيًا من حياتنا اليومية. فمن الصعب تخيل تطبيق قيود عمرية عليها الآن دون إحداث فوضى. وسيشبه هذا أن تقول الحكومة فجأة:

«التحرك بسرعة كبيرة خطر بشكل مطلق، لذا لن يسمح لأحد
بركوب سيارة أو مركبة أخرى قبل أن يتم 18 عامًا».

هل تتخيل الاضطراب الذي سينتشر إن حدث هذا؟ سيضطّر كل طفل إلى المشي إلى المدرسة، ولن يستطيع الآباء إيصالهم إلى أي مكان، وستختفي الإجازات، وسيُضطّر بعض الآباء إلى التخلي عن وظائفهم. سيصاب مجتمعنا وسياراتنا على حد سواء بشلل مدوّ.



(1) بغض النظر عن عدد الآباء والكبار المتشائمين الذين يتمنون هذا.

”إِذَا، ما العمر الذي ينبغي أن يحصل الصغار فيه على هواتف؟“

لا أعلم. ألم تقرأ ما كتبته منذ قليل؟

(أمزح معك. رغم أن الكثير من الآباء سيفعلون هذا بالضبط: الإنصات بصبر لشخص يشرح أنه لا توجد إجابة حقيقية لسؤال معقد ثم يقولون: «نعم لكن ما هي الإجابة؟» بصراحة هذا مزعج).

أفهم ما تعني. حتى إن لم توجد معلومات حقيقية مفيدة عن السن المناسبة لامتلاك هاتف، فهل يتفق أغلب الآباء على أن سنًا معينة مناسبة ليحمل الأطفال فيها هاتفًا خاصًا؟

نوعًا ما. تظهر الدراسات العلمية أن أكثر من 90% من الأطفال يحصلون على هاتف خاص في عمر 11 سنة.



لماذا 11 سنة بالتحديد؟ لأسباب كثيرة. من ناحية الطبيعة البيولوجية، هذه عادة هي السن التي تبدأ فيها كل التغيرات المهمة التي تمر بها خلال مراهقتك من أجل أن تصبح «ناضجًا». يستطيع الآباء تمييز هذا؟ على مستوى معين، ربما غير واعٍ، ولعل الآباء يدركون أنك تبدأ مرحلة جديدة تمامًا من حياتك.

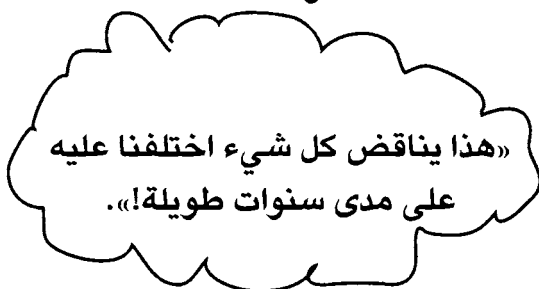
وهي سن مهمة لأنها سن انتقالك من المدرسة الابتدائية إلى الإعدادية (على الأقل في المملكة المتحدة).

وأي أم أو أب عاقل سيعرف أن هذا حدثٌ مهم. إنه خطوة كبيرة في رحلة نموك وتطورك، ومن المراحل الرئيسية المعروفة. ونأمل أنهم يدركون أن هذه علامة على أنك نضجت ويمكنك التعامل مع المزيد من الأشياء، ومنها مثلاً: الهاتف.

في الحقيقة قد يشعر والداك أنك بحاجة حقيقية إلى هاتف لتواكب كل شيء وشخص من حولك، ولتبقى على تواصل معهما خلال هذه الخطوة التالية الكبيرة.

إذاً، نعم، قد يرغب والداك فعلاً في أن تحصل على هاتف خاص.

قد تقول في نفسك:



نعم، هذا صحيح. لكن هذه صفة شائعة في الآباء: لم يقل أحد قط إنهم ثابتون على مبدأ واحد...

مكتبة
t.me/soramnqraa

"يجب أن تترك

هاتفك ...

أما أنا فلا ."

لو أن أخطاء الآباء الكثيرة حول الهواتف خلت من
التضارب لكانوا على الأرجح أقل إزعاجًا. فلو ثبتوا على قواعد
وآراء معينة خطأ لأصبح التعامل معهم أسهل.
لكنهم لا يفعلون.

يغيّر الآباء آراءهم دائمًا، ويحركون قائم المرمى أو يأمرؤك ألا تفعل شيئًا
بالهاتف ثم يفعلونه هم. أمام ناظريك.
ولذلك أسباب وجيهة إن افترضنا أنهم ليسوا مجرد وقحين. أحيانًا قد
يفيدك تغييرهم الدائم لآرائهم. أو على الأقل هذا هو الهدف من ذلك وإن لم
تشعر أنه مفيد.

لتفهم دماغ الكبار فهمًا أفضل، دعنا نلقِ نظرة على بعض الأمثلة المتكررة
على قولهم شيئًا عن الهواتف ثم مخالفته. أو قول شيء ذات يوم ثم قول شيء
مختلف تمامًا في اليوم التالي وتوقع منك الانصياع لكلامهم.

على سبيل المثال، لماذا يوبخك والداك لاستخدام الهاتف لفترة طويلة مع
أنهما يستخدمانه بالقدر نفسه -إن لم يكن أكثر- أمام ناظريك؟

"نعم، لماذا يفعلان هذا؟".

في الحقيقة أحتاج إلى أن تطرح أنت السؤال وإلا فسيفسد الكتاب.

"أأنت جاد؟".

نعم، إن لم يكن لديك مانع.

"حسنًا... لماذا يوبخني والداي لاستخدام الهاتف لفترة طويلة مع أنهما يستخدمانه أكثر مني؟".

سؤال ممتاز!

يقول الكثير من الآباء إنهم يستخدمون هواتفهم «في العمل». ولعلهم صادقون، حتى إن لم يكن في العمل الرسمي وإنما لإنجاز مهام منزلية. فالكثير من مهام الآباء تُنجز عبر الهاتف في أيامنا هذه، مثل: تسديد الفواتير، والتواصل مع السبَّاك أو طلب سلع من البقالة.

لكن بيني وبينك... يستحيل أن يشغلهما العمل طوال الوقت.

وبما أن السن الآمنة لامتلاك هاتف لا تزال مثارة للجدل (انظر القسم السابق)، فما من أحد يقول إن البالغين كبار بما يكفي. قد يكون هذا غير عادل بالنسبة إليك، لكنَّ هناك منطقتًا للأمر.

والرد الواضح هو أن دماغك اليانع لم يتم نضجه بعد، ولا يزال يعمل على بناء نماذجك العقلية للعالم، أما الآباء فلا.

وعلى غرار جسم المراهق، فما يقع لدماغ لم يتم نضجه أو ما يُجبر على فعله قد يترك آثارًا مزمنة عليه أكثر من الشيء نفسه لو حدث لدماغ ناضج. فمثلاً: إن كنت تستخدم هاتفك للبحث عن أشياء ممتعة بلا توقف لساعات طويلة كل يوم، فأنت تخاطر بتدمير قدرتك على التركيز والتفكير في الأشياء بعمق (أو هذا ما يظنه العلماء). واحتمالية تأثر الدماغ الناضج بهذا أقل بكثير، لأنه تعلّم بالفعل فعل هذه الأشياء.

فاستخدام الهاتف بالنسبة إلى دماغ شاب يشبه إلى حد ما استخدام عصا لكتابة كلمات بذيئة على أسمنت رطب: ممتع في البداية، لكنه سيجف ويترك شيئاً قبيحاً إلى الأبد.

أما استخدام الآباء لهواتفهم مع أدمغتهم الناضجة، فهو كمحاولة كتابة كلمات بذيئة على أسمنت جاف: اضغط بالعصا كما تشاء، في النهاية ستتكسر، وسيبقى الأسمنت سالمًا. مكتبة سر من قرأ فكرة مثيرة. لكنها ليست حقيقية.

فالعديد من الدراسات العلمية تثبت أن الدماغ الناضج قد يتأثر بالهواتف كالدماغ اليانع تمامًا.

ويمكن أن تزداد حدة مشكلات الصحة العقلية والسلوكيات السلبية لدى الكبار بسبب استخدام الهاتف كثيرًا.

لكن -كما رأينا في الفصل الأول- المشكلة ليست في الوقت الذي قضيناه في استخدام الهاتف، وإنما ما نستخدم الهاتف فيه. فلو استخدمت الهاتف

لقراءة كتب، أو مشاهدة مقاطع يوجا، أو الاستماع إلى موسيقى تبعث على الاسترخاء لساعات لا تنتهي، فلا بأس بذلك.

أما إن استخدمته للتحديق إلى صور مريضة، أو ممارسة سلوك ضار، أو الانخراط في مجموعات خطيرة، فسيؤثر فيك تأثيرًا كبيرًا بغض النظر عن عمرك. بل تثبت بعض الدراسات أن متابعة أخبار كارثة كبيرة على هاتفك قد يسبب ضررًا مزمناً بصحتك العقلية أكثر من الوجود في الكارثة نفسها⁽¹⁾!

نعم، والداك ليسا في مأمن من الآثار الضارة للهواتف أكثر منك. وإن كانا، فبعض الأبحاث تثبت أن إحدى أفضل الطرق لتقليل وقتك أمام الشاشات هو أن يقلل والداك وقتها أولاً. فمن الصعب أن يقول المرء لنفسه «الشاشات تضرني، ينبغي أن أتوقف عن التحديق إليها» ومن يأمره بذلك يحدق إليها دائماً.

"نقطة جيدة. إن كان والداي يعتقدان أن الهواتف ضارة جداً، فلماذا يستخدمانها من الأساس؟"

هناك فرق عند الآباء بين «ضار بأطفالي» و «ضار بي».

فقدر كبير من حياة الكبار تتضمن فعل أشياء ضارة بك، من شرب الكحوليات والتدخين وتناول أطعمة دسمة ولعب رياضات خطيرة والقيادة بسرعة كبيرة... وجزء من حياة الكبار هي القدرة على النظر إلى سلبيات فعل شيء ممتع وقول: «أتدري؟ أنا موافق على هذا»⁽²⁾.

وستتفاجأ بقدر تكرار هذا الأمر. فمثلاً من أكثر المدخنين ومتعاطي الكحوليات شراهة الذين ستراهم في حياتك أطباء وعاملون في القطاع

(1) سنرى السبب في الفصل التالي.

(2) يحيط هذا الأمر الكثير من الأشياء العقلية المعقدة سنتحدث عنها بالتفصيل بعد قليل.

الطبي، مع أنهم أكثر من يعرف أضرار هذا، لكن عملهم العصيب يجعلهم بحاجة إلى أشياء تهون عليهم وتهدئهم ولو قليلاً.

ولا شك في أن هذا شيء غير جيد.

والاستمتاع بأشياء ضارة بك بصورة متكررة وإن كان لأسباب وجيهة قد يؤدي إلى عواقب ضارة (من بينها الإدمان، والسمنة، وسوء الحالة الصحية).
ولب المسألة هو أن سلامتك وصحتك مسؤولية والديك، أما سلامة والديك فهي مسؤولية... والديك أيضاً. وأغلبهم سيعتبر سلامتك أعلى من سلامته الشخصية. هذا جميل إن تأملته.
ومزعج أيضاً.

"ألماذا يوبخني والداي حين أفعل شيئاً يفعلانه؟".

نعم، أليس هذا مثيراً للاهتمام؟

ولا يقتصر هذا على الهواتف فحسب، فالكثير من الآباء ينهون أبناءهم عن شرب الكحوليات أو التدخين بسبب أضرارهما، فيما يقضون ساعات طويلة في الحانة أو يشعلون سيجارة بسعادة خلال العطلة الأسبوعية، ويدخلون المنزل مترنحين بعد منتصف الليل.

ولعلك سمعت أبويك يرويان قصصاً عن نفسيهما وهما يفعلان أشياء نهاهما عنها أبواهما (جدك وجدتك)، ولو فعلت مثلهما فستكون كارثة. ويتساءل والداك لماذا تغضب منهما كثيراً؟

لكن عادة ما يرجع ذلك إلى السبب نفسه. فبفضل طريقة عمل دماغنا، يسهل على الإنسان المخاطرة وكسر القواعد حين تكون سلامته هي المتأثرة. ولو كانت سلامة الآخرين لأصبح القرار أصعب بكثير.

أسمعت من قبل أن نصح الآخرين أسهل من الالتزام بالنصيحة؟⁽¹⁾ هذه حقيقة.

خاصة إن كان «الآخرون» هم أطفالك. فمن أقوى وأعمق الغرائز على مستوى الآباء بشكل عام غريزة حماية النسل لدى الثدييات⁽²⁾.

وفي بعض الأنواع الأخرى بالطبع، لذا ترى الأمهات تتقاتل مفترسًا مخيفًا بضعف حجمها. وفي البشر، ترى الآباء يقولون: «لست متأكدًا تمامًا من أن الهواتف آمنة، لذا لا يمكنك الحصول على هاتف، أما أنا فيمكنني». هذا مزعج من وجهة نظرك.

هذه هي أهم كلمة: من وجهة نظرك. فثمة جوانب كثيرة جدًا تفكر فيها عند اتخاذ قرارات بخصوص حياتك أنت. إذ تعرف جميع الذكريات والمشاعر والتجارب التي عشتها، ولا تعرف هذا عن الآخرين مهما كانوا بالنسبة إليك.

هذا يعني أن إسداء النصيحة واتخاذ القرارات بالنيابة عن الآخرين قد يكون بسهولة الإشارة إلى الاتجاه الصحيح حين يسألون عن الطريق. فلسنا مشغولين بالأفكار الداخلية والذكريات والشكوك التي تقيدهم. وهذا يحدث مع الكثير من الناس، لا سيما الآباء عند تعاملهم مع أولادهم، لأنهم مشغولون أكثر بكثير بأن يكونوا أفضل ما يمكن.

أما تغيير أنفسنا فهي كمحاولة إدارة سفينة سياحية كبيرة. وبالطبع سيملك كل منكم وجهة نظر مختلفة حول ما نعتبره آمنًا ومهمًا، خاصة فيما يخص الهواتف. فبالنسبة إليهما، ستبدو مهيئًا وعاصيًا وفيك كل

(1) كالعراف يتنبأ بالرقم الفائز في اليانصيب. يا رجل لو أنك تعرف الرقم الفائز في اليانصيب فلماذا لا تجعل نفسك مليونيرًا؟

(2) خاصة الثدييات. وربما بعض الطيور. أما معظم الأنواع الأخرى فبعد الولادة يقول الأبوان للوليد: «سعدنا بلقائك يا فتى. حظًا موفقًا» ثم يهربان.

العبر لو استخدمت الهاتف أكثر مما يرضيانه. وإن شعرا أن الهاتف يؤذيك بشكل ما فستتحرك غريزة الحماية الأبوية أيضًا.

بالنسبة إليك هما منافقان: يحددان قواعد استخدام الهاتف ولا يطبقانها هما أبدًا.

في الحقيقة، هناك أسباب ونقاط وجيهة لوجهة نظر كل طرف. لكنها لا تؤدي إلى نقاش سهل.

"ستكون النقاشات سهلة لو لم يغير والداي القواعد كل فترة".

هذه نقطة مهمة.

لقد زرت العديد من المدارس خلال كتابة هذا الكتاب وتحدثت إلى الأطفال فيها. ومن شكاوى التلاميذ المتكررة أن لهم إخوة أو أخوات تنطبق عليهم قواعد مختلفة تتعلق بالهواتف⁽¹⁾.

كيف لهذا ألا يكون مزعجًا؟

المثير للاهتمام هو أن كل شخص خاض تجربة مختلفة من الأمر نفسه، لكنها جميعًا تجارب تثير الغضب. ولعلك تشعر بهذا كذلك.

فلو كنت أكبر أخ أو أخت ووضع والداك قواعد لاستخدام الهاتف أخف على إخوتك الأصغر تترك لهم حرية أكبر لفعل ما يريدون بأجهزتهم...

(1) قد يقول البعض إن «وجود إخوة أو أخوات» أمر مزعج في حد ذاته. وهم على حق.

ما هذا الهراء؟

تدليل جديد للمزعجين الصغار.

هكذا تسير علاقة الإخوة والأخوات في الصغر. فلا يخلو وقت من شيء نتنافس عليه، وطريقة تعامل الآباء معكم تزيد المنافسة اشتعالًا.

لكن... ماذا يُفترض بالآباء أن يفعلوا؟ بصراحة لا يمكنهم الفوز في هذا الصدد. لعلك ترى أن عليهم أن يطبقوا القواعد نفسها بالضبط عليك وعلى إخوتك وأخواتك، لكن أتذكر ما ناقشناه عن النمو والمراحل؟ هذه أمور مهمة وأنت صغير. هل تتوقع أن يسير ذو الـ 11 عامًا والـ 16 عامًا على القواعد نفسها؟ لكان هذا سخيفًا.

وما حدود هذا؟ أينبغي أن تلبسوا جميعًا مقاس الملابس نفسه، والمشاركة في الأنشطة نفسها، ومصاحبة الأصدقاء أنفسهم؟ هذا سيبيح الجميع على الملل والانزعاج.

لسوء الحظ، المساواة
ليست العدل.

ومعاملتك أنت وجميع أشقائك بالطريقة نفسها لن يكون عادلًا لأي منكم.

"لكن لماذا يغيّر الآباء قواعدهم وآراءهم كل فترة؟".

سؤال مهم.

أليس من المنطقي أن تطبق على الأخ الأصغر أو الأخت الصغرى وهو في العاشرة القواعد نفسها التي طبقت على الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى حين كان في العاشرة؟

نعم، لكن صدق أو لا تصدق، كل أب وأم يزداد بالتدريج فهماً للأشياء مع الزمن. ولو قرأ أحدهما كل دليل تربوي كُتب في التاريخ، فلم يربُّ أحد ممن كتبوا هذه الكتب الطفل نفسه في الظروف نفسها. لذا فكل أب وأم يتعلمان بالممارسة.

مما يعني أنهما قد يريان أنهما أعطيا الكبير هاتفاً في تلك السن وفقاً لهذه القواعد وحصلتا على النتائج التالية. فلو وضعنا للصغير قواعد مختلفة في السن نفسها قد يحصلان على نتائج مختلفة، وقد تكون أفضل.

وهذا لا يعني تلقائياً أن الكبير هو طفل للتجربة أو شيء كهذا، لكنك إن مررت بمسألة الهواتف من أولها إلى آخرها مع طفل ولم تتأثر قراراتك حين تكرر التجربة مع طفل آخر في المستقبل لكان هذا غريباً.

ولا تنس أن التقنية ذاتها تتغير دائماً وبسرعة. والهواتف الآن مختلفة عن الهواتف التي كانت موجودة قبل خمس سنوات. والهواتف التي سنحملها بعد خمس سنوات من الآن ستكون مختلفة عن هواتف اليوم.

وقد أحسن الآباء إن استطاعوا مواكبة كل هذا وسط مسؤولياتهم الكثيرة وبدماغهم المتقدم في السن. فحين يغيرون آراءهم تجاه أمر ما، فهذه علامة جيدة في الحقيقة.

"أقول إن تغيير والديّ لآرائهما المتعلقة بالهواتف علامة جيدة؟".

نعم، قد تكون كذلك. وأظن أنهما إن ترددا بين الصرامة و«لست مهتمًا على الإطلاق» كل ساعتين لكانت علامة سيئة.

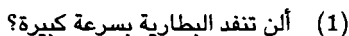
لكن بشكل عام، سواء كانت المسألة هي «الحياة كانت أفضل في أيامي!»، أو عدم إدراك أن طفلهما الصغير العاجز يكبر ويتحول إلى شخص مستقل، فالمشكلة تظهر حين يعجز الآباء أو يرفضون تغيير آرائهم.

وكما قلت، يزداد الآباء فهمًا للأمور مع الزمن، خاصة حين نتحدث عن الهواتف والتقنيات والأشياء التي لم يعرفوها وهم صغار.

في النهاية، كل طرف منكما وأطفاله والعالم من حوله يتغيّر على الدوام. ومع أن تغييرهما لآرائهما قد يسبب إزعاجًا كبيرًا، فحري بك أن تتمنى أن يحاول والداك تغيير أفكارهما لمواكبة هذه التغييرات. لأنهما لن يتعلما إلا بهذه الطريقة، والتعلّم مهم.

«إلى من تحدث؟»

كما استكشفنا لماذا يخشى الآباء بأدمغتهم المسنَّة من هاتيك وما تفعله به.



وهذا قبل أن نأخذ في الحسبان أن هاتفك بوابة على الإنترنت الذي يحوي... كل شيء.

لكن هناك شيئاً واحداً تفعله كل الهواتف واستخداماً ينتهزه كل واحد فينا: التواصل. تتيح الهواتف لنا الوصول إلى الآخرين والتواصل معهم على نطاق لم تشهده البشرية من قبل. أليس أمراً رائعاً؟ لا يرى الآباء هذا. فكثير من شكاوهم هي أنك تستخدمه في التواصل مع الآخرين.

فهل عندهم حق في هذا؟
تعال لنرى.

"يجب أن توقف عزلتك الاجتماعية".



أول الهواتف التي ظهرت في بداية القرن التاسع عشر كانت ببساطة مجرد صناديق خشبية ملأته بدوائر كهربائية ترسل مكالمات صوتية شديدة التقطع إلى الهواتف الأخرى عبر الأسلاك.

قد لا يبدو هذا باهراً على الإطلاق، إلا أنه ثوري. فلأول مرة في التاريخ استطاع الناس التحدث فعلاً عبر المسافات الطويلة.

وإذا انتقلنا إلى يومنا هذا، نجد الهواتف حالياً أعقد قليلاً. ورغم هذا فغالب ما نستخدم الهواتف فيه حتى الآن هو التحدث إلى الآخرين. واستخدام السناب شات، والواتس آب، ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي، أو اليوتيوب، أو الفيس تايم، أو تبادل الملفات، أو الألعاب متعددة اللاعبين، أو العمل على ملف مشترك. كلها أشكال مختلفة للتواصل.

وتشير بعض الدراسات أن ما لا يقل عن نصف الوقت الذي تمضيه في استخدام الهاتف يتضمن التواصل مع الآخرين بشكل أو بآخر.

في الحقيقة، حين نفكر في العمر الذي ينبغي أن تحصل فيه على هاتف، نكتشف أن -رغم كل شكواهم- ثمة مواقف يرغب والداك في أن يكون بحوزتك فيها هاتفاً لأنهما يريدان التواصل معك. والهواتف تسمح لهما بالتواصل معك. ولسبب غريب ما إن استخدمت هاتفك كثيراً، يشكو والداك من أنك معادٍ للمجتمع.

**"نعم! يقول والدي إن قضاء وقت طويل جدًا
في استخدام الهاتف هو معاداة للمجتمع!
ما الذي يدفعهما لهذا؟".**

إنك تستخدم هاتفك في التحدث إلى الكثير من الناس، ومع هذا يظن والداك أنك معادٍ للمجتمع؟ هذا خطأ بكل تأكيد.

نعم هو خطأ من ناحية أنه وصف خطأ. فالشخصية المعادية للمجتمع تتمثل في شخص يكسر القواعد والقوانين عمدًا لإتعاس الآخرين.

فلو دخلت غرفة الاستقبال وبدأت في سب الجميع وإشعال المنضدة وإلقاء القطة من النافذة لتصوير رد فعل والديك المرعوبين ونشره على التيك توك... هذا استخدام للهاتف معادٍ للمجتمع.

أما الجلوس صامتًا واستخدام هاتفك دون إزعاج أحد، هذه ليست معاداة للمجتمع. والكلمة التي يبحث عنها أبواك هي «غير اجتماعي»، وتعني الامتناع عن التفاعل مع الآخرين وعدم الانخراط معهم عن طريق عدم التحدث إليهم، أو مشاركة القصص، والضحك على الأيام الخوالي، والنميمة على الأصدقاء وأفراد العائلة، وغير ذلك.

**"حسنًا. هل يحق لوالدي أن يقولاً إنني غير اجتماعي إن
استخدمت هاتفي كثيرًا؟".**

هنا الإجابة صعبة. فلو أنك تجلس ولا أحد حولك تتحدث إليه، فاستخدام هاتفك للدردشة مع الآخرين يجعلك أكثر اجتماعية وليس أقل. ودونه لأصبحت تتحدث بصوت مرتفع إلى العدم. وسيظن الناس حينها أنك غريب.

لكن إن وجدت حولك أشخاصًا آخرين -مثل: والديك وعائلتك- وفضلت التركيز على هاتفك بدلًا عنهم، فقد يعتبر هذا سلوكًا غير اجتماعي بالنسبة إليهم.

لكنك تتحدث إلى الناس وتتفاعل معهم، وما زلت تعيش حياة اجتماعية، وإنما تعيشها عبر الهاتف لا وجهًا لوجه. وبعض الناس يفضل هذا، وبعضهم لا. وعادة ما يكون والداك من الصنف الثاني، ولذا تنشأ الخلافات والصدامات عما إذا كنت اجتماعيًا أم لا.

"لكن لماذا يهتم والداي بكوني اجتماعيًا من الأساس؟".

هذه نقطة مثيرة.

ينشغل الآباء بكونك اجتماعيًا في التفاعلات المباشرة أليس كذلك؟ فكلما جاء شخص إلى منزلكم يصران على أن تسلم عليه على الأقل، حتى إن كان شخصًا رأيته كثيرًا -كجدك وجدتك- وستراه مجددًا بلا شك. فهل سينسون أنك موجود إن لم تسلم؟ أم هل يتلقى والداك مآلاً مقابل سلامك العابر؟ لماذا كل هذا الاهتمام؟

إليك الحقيقة: الأمر مهم فعلاً.

**القدرة على الحياة الاجتماعية
جزء ضروري في حياة البشر.**

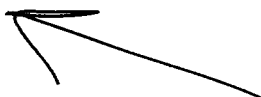
"هل السلام على جدي أوجدتي للمرة المليون مهم إلى هذه الدرجة؟".

نعم!

ليس بالضبط، لكن بشكل عام الحياة الاجتماعية من الجوانب الضرورية
في حياة البشر.

هناك الكثير من الحيوانات الأخرى التي تُصنف بأنها حيوانات اجتماعية
لأنها تعيش في مجموعات كبيرة وتتعاون معًا بشكل عام. كالفئران والقوارض
بشكل عام، وقطعان الذئاب، وزمر الأسود، والرئيسيات بجميع أنواعها:
جميعها أنواع اجتماعية.

أما الإنسان، فبلغ ما لم يبلغ غيره. نحن نوع فائق الاجتماعية. مما يعني
حقًا أننا أكثر الأنواع التي شهدتها الأرض تقبلاً وودًا للآخر.



"لا يمكن أن يكون هذا صحيحًا. ألا تشاهد الأخبار أو ترى حقيقة أن الناس يعامل بعضهم بعضًا ببشاعة على الإنترنت. الناس في الحقيقة غير متقبلين للآخر".

أفهم ما تقول. لكن الأمور لا تسير بهذا الشكل.

بالتأكيد هناك الكثير من الناس «السامة» كما يُقال. إلا أن البشر بشكل عام أفضل في تحمّل بعضهم بعضًا أكثر من أي نوع آخر. فأكبر مدنا أكثر ازدهارًا من مستعمرة نمل عادية.

وأقرب الأنواع إلينا -الشمبانزي- لا يتقبل بعضها بعضًا بالدرجة نفسها ولا بدرجة قريبة.

ألا تشارك في اجتماعات في مدرستك؟ حيث يجتمع مئات الطلبة في الساحة الرئيسية للاستماع إلى كلمة الناظر أو شخص غيره يقول كلمة مملّة حول أشياء يظن أن حريًا بك الاهتمام بها.

لو أن كل شخص في هذه الساحة تحوّل فجأة إلى شمبانزي لتحولت إلى حمام دم، ولتلتخط الحيطان بالموز والبراز.

فرغم أن التشابه بين الشمبانزي والبشر يبلغ ⁽¹⁾98.8%، فهي أقل ودًا وتقبّلًا بعضها لبعض منا بكثير. فنادراً ما نجد أي مشكلة مع الاجتماع بالعشرات أو المئات أو الآلاف مع غيرنا من البشر. وبإلّا أحياناً نستمتع بالأمر، ولهذا وُجدت ملاعب كرة القدم.

أما لو وضعت عددًا أكبر من اللازم من الشمبانزي في مساحة مغلقة فسيذب الهلع بشكل كامل. سيموت نصف الموجودين خلال دقائق، والنصف الآخر سيعكف على أكل جثثهم⁽²⁾.

(1) تطوّر البشر والشمبانزي من نوع واحد في الماضي السحيق. كأن النوعين يشتركان في الجد الرابع عشر. ولذا فبين حمضينا النوويين تشابه شديد.

(2) هذه حقيقة. كثيرًا ما يتحوّل الشمبانزي إلى أكل بني جلدته أو أكل أعدائه المقتولين. لماذا؟ لا أحد يعلم على وجه اليقين.

**"لا أظن أن أحداً يخشى من أن هاتفي سيجعلني أبداً في
أكل البشر".**

على الأرجح لا.

لكن مقارنة بأغلب الأنواع الأخرى يتسم البشر بالود والتقبل. وتفاعلاتنا
وعلاقاتنا بالآخرين -عيش حياة اجتماعية- مهمة بالنسبة إلينا.

وقدر كبير من دماغك مخصص للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات مع الآخرين.

وكثيراً ما تعتمد أدمغتنا على تفاعلاتنا مع الآخرين لمحاكاة ما يفعلونه.
ومن أساليب التعذيب المعروفة إبعاد البشر عن غيرهم من البشر. فهذا يشبه
إصابة بكسر في الرجل ثم محاولة الركض لمسافة 5 كم: سيصبح كل شيء
أصعب وأبشع.

ببساطة، يحتاج البشر إلى حياة اجتماعية⁽¹⁾.

ولعل والديك يريان أن التفاعل الاجتماعي مهم بالنسبة إليك لهذا السبب.
وهو كذلك.

(1) رغم أن هذا لا يعني تلقائياً أننا بحاجة إلى التفاعل الاجتماعي بشكل دائم مع الجميع.
نحتاج إلى تناول الطعام أيضاً، لكننا لا نحتاج إلى تناول الطعام طوال الوقت.

"لماذا التصرف بشكل اجتماعي مهم؟".

سؤال جيد، لأن الحياة الاجتماعية ليست كالهواء، ولن نسقط على الأرض ونشهق إن عشنا عدة دقائق دون الدردشة حول المناخ أو تبادل الميمز.

لكن الحياة الاجتماعية مهمة جدًا للنوع البشري.

فببساطة، لا يتمتع الإنسان بأقوى عضلات ولا أسرع حركة ولا أكبر جسد في مملكة الحيوان. ولا نملك مخالب أو أنيابًا أو دروعًا أو أي أسلحة أو دفاعات مثيرة. ولا يمكننا التحليق أو السباحة بصورة جيدة. ومقارنته بالمخلوقات المذهلة الأخرى، لسنا سوى مجموعة من الأعضاء المتخبطة الملفوفة بجلد لين، ولا نبذو كمخلوق سيسيطر على الكوكب.

إلا أننا نسيطر على العالم. وسر نجاحنا (كما يرى علماء أذكاء) هو تعامل بعضنا مع بعض بود وتقبُّل.

فكر في الأمر: كلما ازداد البشر وُدًا وتعاونًا، ازدادت احتمالية أن ينجوا ويزدهروا. وبإمكان دب أو نمر سيفي الأنياب أن يقتل البشر واحدًا بعد واحد. لكن إن وجد أمامه 5 أشخاص أو 10 أو 15؟ وجميعهم يتعاونون معًا؟ لن يمكنه قتلهم.

وتستطيع المجموعات البشرية المغلقة أيضًا العناية بالمجروحين والضعفاء، وحماية القبيلة، وتبادل المعلومات المهمة (مثلًا: أين توجد أفضل ثمار التوت)، وما إلى ذلك.

لكن أشياء مثل إقامة العلاقات ووضع الخطط وتبادل المعلومات تعد قدرات عقلية معقدة جدًا. ولأداء هذه المهمات جيدًا، ستحتاج إلى الكثير من الطاقة العقلية. ويعتقد الكثير من العلماء الآن أن الدماغ البشري أصبح ذكيًا وقويًا لأنه اضطر إلى مواكبة كل العلاقات والتفاعلات التي تبقينا على قيد الحياة.

وبهذا حصلنا على دماغ بشري متخصص في التعاون والصداقة والحياة الاجتماعية التي نعتمد عليها في كثير من الأحيان. هذا هو سر نجاحنا.

"ظننت القاعدة الوحيدة هي: البقاء للأقوى والقوي يأكل الضعيف".

لا، هذه فكرة قديمة. التعاون والصداقة جزء ضروري من نجاح البشر. وأي أحد يقول غير هذا إما عالم بيولوجي من القرن التاسع عشر وإما شخص يحاول تبرير التمر لنفسه.

"لكن إن كانت الحياة الاجتماعية مهمة إلى هذه الدرجة، فلماذا تسبب توترًا شديدًا؟".



لأنها قد تكون حقًا مؤثرة، خصوصًا في سن مبكرة وبداية المراهقة. وأحيانًا تكون الحوارات الطويلة مع الآخرين مرهقة، والجموع الكبيرة مؤثرة، وطلب الخروج مع شخص تشعر تجاهه بمشاعر رومانسية مرعبًا للغاية⁽¹⁾. هذا لا يتغير بالضرورة بعد النضج، حين «تهدأ» عواطفك كما يقال. فعدد لا حصر له من الناس يشعرون بالإحراج بطبيعتهم. ولعلك سمعت بأن بعض الناس منفتحون وبعضهم منطوون لا يستمتعون بالاجتماعيات والتفاعل مع الناس (من لا يعرفونهم) كثيرًا⁽²⁾.

(1) دخلت في أول علاقة رومانسية في سن الـ 18. وهي من طلبت الخروج معي. نعم، أجد الأمر مخيفًا.

(2) لا بأس بهذا. البشر مختلفون وهذا أمر طبيعي.

"ألا يدمر هذا مبدأ أن الحياة الاجتماعية ضرورة؟".

لا.

الحياة الاجتماعية مهمة، لكنها تتطلب جهدًا يبذله دماغك. فالتفاعل مع الآخرين يتطلب الكثير من الطاقة الذهنية، ولهذا فأشد الناس انفتاحًا يحتاجون في وقت ما إلى الهدوء.

يحتاج الإنسان إلى التفاعل الاجتماعي،
ويحتاج أيضًا إلى الخصوصية،
ليرتاح ويستعيد طاقته.

لهذا من المهم تخصيص مساحة خاصة لنفسك. وأنت تعلم مدى التوتر الذي يسببه مرور والديك وإخوتك الدائم بغرفتك دون استئذان وإن لم يقصدوا أي أذى⁽¹⁾. لذا فليس كل تفاعل اجتماعي مفيدًا تلقائيًا.

"هل نجد التفاعل الاجتماعي صعبًا لأنه يتطلب الكثير من العمل الذهني؟".

نعم، لكن ليس لهذا السبب وحده.

فالقدرية على التفاعل الاجتماعي (أو الانفتاح) مهمة لأدمغتنا. لدرجة أن دماغنا يشعر باللذة من أصغر التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، كأن يشرك شخص غريب لأنك أمسكت الباب حتى يعبر.



(1) رغم أن هذا على الأرجح لا ينطبق على الإخوة والأخوات الأصغر.

أما الجانب السلبي هو أن أدمغتنا حساسة للغاية تجاه الرفض. لنفترض أنك تود الانضمام إلى لعبة يلعبها غيرك أو إلقاء التحية لأنك جديد في المكان ولا تعرف أحدًا، فذهبت إلى شخص لتسلّم عليه بهذا الهدف فرفض أو لم يرد التحية أصلًا. يعلم أي شخص مر بهذه التجربة أنها غير مريحة على الإطلاق.



هذه في الحقيقة أمثلة خفيفة على الفشل في التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات. دماغنا يكره هذا جدًّا، والدراسات العلمية كشفت أن التعرُّض للرفض من الآخرين -وإن كانوا غرباء- وإن لم تأبه على الإطلاق لرأيهم فيك، يسبب ألمًا عاطفيًّا.

هذا يعني أن كل مرة تتعامل فيها مع شخص يجتهد دماغك لتقديم أفضل صورة ممكنة منك فوق عبء متابعة ما يقوله الآخر وما يفعله لتجنب الإحراج وإهانة الآخر ومن ثمة تجنب الرفض.

وبشكل عام، التفاعل الاجتماعي هو دائمًا مقامرة. فإما أن تكسب متعة اكتساب أصدقاء وبناء العلاقات ولذة ذلك، وإما أن تنال خطر الرفض والانتقاد.

**ودماغ بعض الناس يركز
على الخطر أكثر من اللذة.
ولهذا على الأرجح يفضلون الانطواء.**



"كل هذا يبدو مرهقًا، أليس من الأسهل استخدام الهاتف في التواصل؟".

أصبت.

التواصل والتفاعل الاجتماعي
عبر هاتف أو جهاز
أسهل كثيرًا على الدماغ
من التواصل المباشر.

ف لديك قدرة أكبر على السيطرة على نظرة الآخرين إليك ووقتًا أوسع للتفكير في الإجابات والانفعالات. كما يمكنك التحدث إلى الكثير من الأشخاص في الوقت نفسه ودون رفع صوتك أو النهوض من مكانك. وإن قلت أو فعلت شيئًا خطأ أو محرّجًا، ف لديك أكثر من خيار للتصرّف. على عكس الواقع الذي إن قلت فيه إهانة غير مقصودة بصوت مرتفع فلن تستطيع حذفها. إنه أسهل من جميع النواحي، أليس كذلك؟ يرفع التواصل عبر الهاتف -جهاز مصمم حرفيًا للتواصل- الكثير عن كاهل الدماغ⁽¹⁾.

"لماذا يفكر أبواي بهذه الطريقة؟".

نقطة مهمة. من الواضح أن أبويك يعتقدان أن التفاعل الاجتماعي المباشر أهم وأفضل من التفاعل عبر الهاتف.

(1) هذا قد يفسر أن أصحاب التوحد ومن شابههم يفضلون غالبًا التواصل عبر الشاشات والأجهزة. فالتواصل عبر شاشة أكثر ترتيبًا ومنطقيًا وتنظيمًا. وهذا ما تريده بالضبط حين تملك دماغًا يحار عند التعامل مع الآخرين أحيانًا.

يرجع هذا جزئيًا إلى عامل السن. تذكر أن الهواتف لم يكن لها وجود خلال نشأتها، لذا فبالنسبة إليهما وغيرهما من الكبار الهواتف لا تتيح حياة اجتماعية «كافية». فالفكرة لا تزال جديدة وغريبة عليهم.

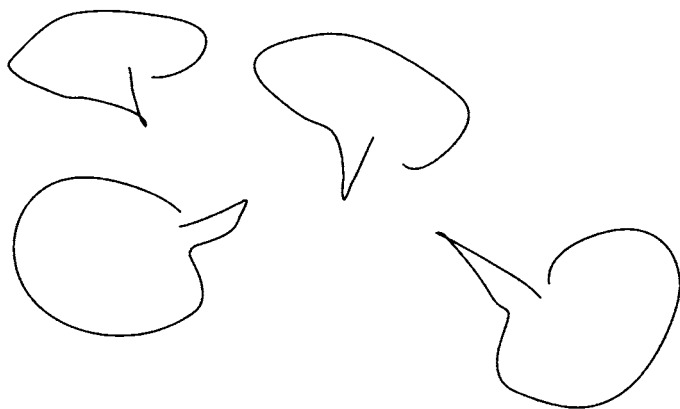
كما أن التفاعل الاجتماعي عبر الهاتف لا يبدو تفاعلًا لمن يشاهدك من الخارج، فالدرشة مع العشرات تبدو تمامًا كاللعب أو مشاهدة اليوتيوب.

كما أنك حين تركز على محادثات تحدث على الهاتف، بدلًا عن الرد على الموجودين حولك الذين يحاولون التحدث إليك، تبدو وكأنك تتجاهلهم. تبدو وقحًا.

والكثير من الآباء يقولون إنك تتجاهلهم وتتصرف بوقاحة. ولعلمهم على حق.

لكن الأمر ليس بهذه البساطة، فلماذا القدرة على الاختيار بين: الإجابة على الشخص الذي أمامك أو الذي يحدثك عبر الهاتف. وبالنسبة إلى دماغك، الخيار الثاني أسهل كثيرًا، وعلى الأرجح أكثر إمتاعًا وأقل خطورة. لذا فالبديهي أن يميل إلى هذا الخيار.

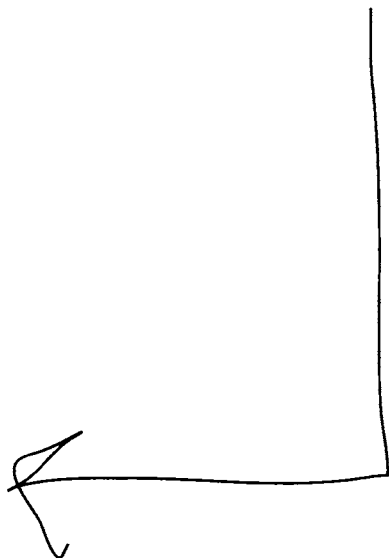
ربما لم يكن والداك ليختارا الخيار نفسه. هذا لأنهما يريان العالم بشكل مختلف تمامًا بفضل دماغيهما الأكبر سنًا. ولهذا تنشأ الخلافات بينكما كثيرًا.



**"يعتقد والداي أن التفاعل الاجتماعي المباشر أفضل
من التفاعل عبر الهاتف. هل هذا حقيقي؟"**

حسنًا، الفكرة أن...

أأدري؟ هذا سؤال جيد ويستحق كتابة قسم كامل عنه.



"هؤلاء ليسوا حقاً أصدقاءك".

إذاً تتيح لك الهواتف التواصل. والحقيقة أن رغبة والديك في التواصل معك أحد الأسباب النادرة لرغبتهم في حصولك على هاتف خاص، بدلاً عن الشكوى من ذلك.

ولهذا ثمن. فالهاتف لا يدعك تتواصل مع والديك فقط. لا.

يمكنك الهاتف من التواصل مع أي أحد.
بما في ذلك أشخاص
لا تعرفهم.

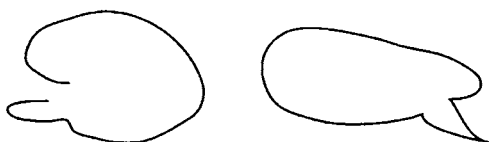
وتحدث الصغار مع شخص مجهول أمر مقلق لجميع الآباء. لذا إن قضيت ساعات على هاتفك تتحدث إلى أشخاص لا يعرف عنهم أبواك أي شيء بدلاً عن التفاعل مع أصدقاء في «العالم الحقيقي»، فقد يبدو ذلك «غير صحي». لأنك تظل في المنزل بدلاً عن الخروج. إنك لا تشارك في تفاعلات «كافية» على أرض الواقع، ولا يعرف والداك مع من تتحدث على هاتفك.

لكن على الأقل أنت تعرف، أليس كذلك؟

... أليس كذلك؟

"بلى! أعرف من أتحدث إليهم عبر هاتفي".

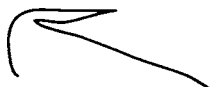
نعم، في عمرك الحالي ستتكون قائمة الأرقام المسجلة على هاتفك من أشخاص تعرفهم بالفعل. فما الذي سيجعلك تسجل الرقم إن لم تكن تعرف صاحبه؟ الأمر مختلف من جهة الآباء. فهم يتحدثون دائماً إلى أشخاص لا يعرفونهم: الزبائن، وخدمة عملاء المتاجر المختلفة، ومندوبي المبيعات، وموظفي البنوك، وشركات التوصيل، وفنيي السيارات، وطواقم المطاعم. فعدد المرات التي ستضطر فيها إلى التواصل مع أشخاص غرباء وأنت كبير أكثر من أن يحصى.



والهواتف زادت الوضع سوءاً أضغافاً مضاعفة. فأصبحت تتيح لأي أحد يملك رقمك «التواصل معك» وقتما يريد، وأينما يريد، ولأي سبب يريد. هذه الحياة غريبة بالنسبة إلى الآباء. فخلال طفولتهم قيل لهم مراراً:

«إياكم أن تتحدثوا إلى الغرباء!».

ثم كبروا ووجدوا أنفسهم مضطرين إلى التحدث إلى الغرباء طوال الوقت. ثم حمل الناس الهواتف التي تعتبر ماكينة التحدث إلى الغرباء. والآن، حتى أنتم -أطفالهم- تملكون هواتف خاصة. وأصبح من الممكن أن تتحدثوا إلى الغرباء، ومن الممكن للغرباء التحدث إليكم -لأي سبب مشبوه- دون أن يدري أبواك. ويمكنك أن ترى لماذا يربعهما ذلك.



"أكرر: أنا لا أتحدث إلى غرباء. كل مَنْ أتحدث إليه أعرفه".

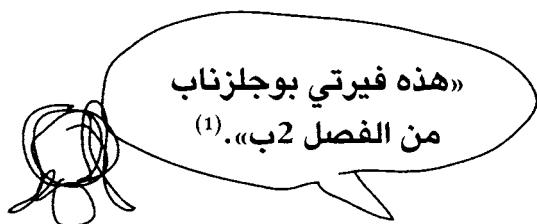
بالتأكيد. لكن هل تعرف فعلاً كل شخص تتحدث إليه عبر الهاتف؟ أم أنك تعرف هويته فحسب؟

"لا أعرف... ما الفرق؟".

فكر في الأمر من هذه الناحية: أعرف من هي تيلور سويفت. لكن هل أعرف تيلور سويفت؟ شخصياً؟ لا. ولو حاولت دخول منزلها فسيُلقي القبض عليّ فوراً. ولا يلزم أن يصبح الشخص نجماً كبيراً لتعرفه دون أن تعرفه.

فحين دخل ابني المدرسة الإعدادية، أُضيف إلى مجموعة درشة مع جميع الطلبة الجدد الآخرين. هذا جميل، لكنها مدرسة كبيرة، ومن ثمة فعدد من في المجموعة كان نحو 200 طفل.

وقد عرف ابني هوية معظم هؤلاء الأطفال، وكان يمكن له أن يقول:



لكن رغم الوجود في درشة جماعية، فهل علاقته بكل هؤلاء الطلبة متينة؟

(1) للتوضيح، لا يذهب ابني إلى مدرسة فيرتي بوجلز ناب نفسها. ألفت هذا الاسم لتضحك. بالتأكيد إن كان هذا هو اسمك فأنا أسف جداً. لأسباب كثيرة.

لا، ليس لأنه وقح ومنطوي، بل لأن بناء صداقة حقيقية مع 200 شخص دفعة واحدة أكثر من قدرة الدماغ على التعامل.

"ألم تقل إن أدمغتنا متخصصة في التفاعلات الاجتماعية واكتساب الأصدقاء؟"

نعم، هذه حقيقة. في غالبها.

لكن هذا لا يعني أننا نملك قدرة لا نهائية على اكتساب الأصدقاء. فالعكاز مصمم لحمل أوزان ثقيلة، إلا أن بعض الأشياء أكبر وأثقل من أن يحملها، ولو حاول لانكسر أو انفجر.

ومع أن دماغك لن ينفجر، فقدرته على اكتساب الأصدقاء محدودة لأن الصداقة تشغل مساحة ضخمة في الدماغ. وكلما قويت وتعمقت الصداقة، زادت المساحة التي تشغلها. فأولاً، ستقضي وقتاً طويلاً مع صديقك المفضل، لذا فسيشغل الكثير من مساحة الذاكرة.

والمسألة ليست في الذاكرة وحدها: فالصديق شخص تفكر فيه كثيرًا.

على سبيل المثال: إذا رأيت إعلان فيلم جديد وقلت في نفسك:

«أراهن أن صديقتي فيرتي
بوجلز ناب ستحب مشاهدة
هذا معي».

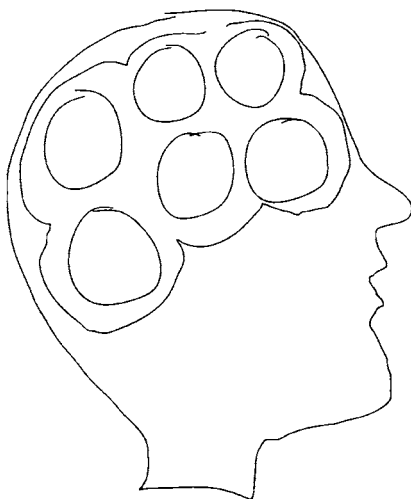
لا يبدو هذا أمراً ذا شأن، لكن دماغك يبذل الكثير من الجهد في هذه الفكرة البسيطة.

فقد امتص المعلومات الواردة في الإعلان وطابقتها مع كل شيء تعلّمه عن صديقك المقربة، فيرتي، ومن بين ذلك كم تملك من المال، وجدولها، والأفلام التي شاهدتها وكم سيعجبها هذا في رأيك.

يستهلك هذا الكثير من الطاقة الذهنية التي تملك قدرًا محدودًا منها فحسب. وإن بذلت كل هذه الطاقة من أجل التفكير في فيرتي، فلن يتبقى الكثير لغيرها. هذا يعني أن دماغنا يمكنه التعامل مع عدد محدود من الصداقات قبل أن يُنهك. ويرى عالم الأنثروبولوجيا⁽¹⁾ المشهور روبين دانبر أن أقصى عدد يمكننا الحفاظ عليه من العلاقات نحو 150.

لكنها ليست قاعدة تنطبق على كل شيء. فالأصدقاء المقربون مثل فيرتي لا نملك منهم سوى خمسة أو ستة على الأكثر بسبب المساحة التي يشغلونها من الذهن.

أما بقية الصداقات فيمكن أن تكون متينة أيضًا وإن كانت على مسافة أبعد. وأبعد منها: زملاء الدراسة، والعائلة الممتدة، والمعارف، وكل شخص تعرف هويته ومعلومات قليلة عنه فحسب.



(1) شخص يدرس البشر والثقافات والمجتمعات التي يعيش فيها البشر.

لكن حتى إن سَمِينا كل هذه «علاقات» وجمعنا بعضها إلى بعض، فأغلب الناس لن يعرفوا أكثر من 200 شخص. يبدو أن دانبر يعلم شيئاً مهماً!

"لكن الناس على الإنترنت يملكون أصدقاء أكثر بكثير!"

بالفعل. يملك بعض الناس حسابات على إنستغرام وتيك توك يتابعها ملايين بل ومئات الملايين من المتابعين.

لكن هل تعتقد حقاً أن هؤلاء الأفراد أصدقاء مع مئات الملايين من البشر؟ تخيل محاولة تنظيم حفلة عيد ميلاد. ستحتاج إلى دولة بأكملها. وما حجم الكعكة التي ستكفي كل هؤلاء؟

لا شك في أن نجوم منصات التواصل الاجتماعي ليسوا أصدقاء حقاً مع مئات الملايين من البشر، ومع هذا فثمة نوع علاقة تربطهم. فهؤلاء الملايين معجبون يحبون عمل ذلك المشهور ويريدون متابعته.

وقد سهّلت الهواتف على الناس بناء علاقة مع الآخرين ومتابعتهم، إلى درجة أن مئات الملايين من الناس يتفقدون أحوال شخص واحد وما يفعله حالياً. الفكرة مخيفة حين تصيغها بهذا الشكل. فلا عجب من خوف الآباء إذا.

**"ألهذا نملك أصدقاء إلكترونيين أكثر بكثير من
أصدقاء العالم الحقيقي؟ لأن الهواتف تسهّل ذلك؟".**



في حالة الصداقة، يتحمل الدماغ عادة كل العبء. أما في حالة وجود الهاتف فلن تحتاج إلى تذكر وجه الطرف الآخر أو اسمه أو تفضيلاته أو غير ذلك. سيتذكر هاتفك كل هذا بدلاً عنك كما يخشى والداك تمامًا⁽¹⁾.

وفوق هذا، تشجع الهواتف أصدقاءك على مشاركة أشياء طريفة معك ومع الآخرين، وتشجعك على الشيء نفسه.

تخيل لقاء مجموعة من أصدقائك في الملعب ثم تلطيخ وجوههم بالألوان والصياح:

«انظروا إلى هذا!
أنا من صنعت هذا!».

لتفعل هذا يجب أن تتحلى بثقة استثنائية. تذكر، الرفض خطر دائم في العالم الحقيقي. لذا حتى إن أردت عرض أحدث رسوماتك على أصدقائك في الواقع، سيقول دماغك:

«ماذا سيحدث إن كرهوها
لدرجة أن يتقيأ أحدهم؟».

ومن الآن لن يمكنك ألا تخشى من حدوث هذا، مهما كان هذا الاحتمال بعيداً.

(1) انظر الفصل الأول. رغم أن الموضوع مختلف بعض الشيء. فقليل جداً من الآباء يخشون من أن تستبدل الهواتف قدرتك على تذكر بيانات 4 آلاف شخص، بل يريدون ألا تعرف مثل هذا العدد من الأصل.

أما مشاركة الرسومات عبر الهواتف والشاشات فتوفر طبقات من الأمان بينك وبين الرفض. فحتى إن تقياً أصدقاؤك حين يرون المنشور على إنستغرام، فلن ترى هذا أبداً. لهذا تجد نفسك أكثر إقبالا على عرض نفسك وأشيائك مع أن عدداً أكبر بكثير من الناس سيراه⁽¹⁾.

نعم، الهواتف تحمل عنك الكثير من الأعباء في الصداقات، فتتمكن من الحفاظ على علاقات أكثر بكثير من العلاقات الحقيقية. وبالتالي تملك أصدقاء إلكترونيين أكثر بكثير.

"أقصى عدد من الأصدقاء بأقل مجهود؟ رائع! لماذا يصر والداي على أن أتحدث إلى الناس مباشرة؟"

أفهم مقصده. يحقق التواصل الإلكتروني والعلاقات الافتراضية الكثير من أغراض الدماغ البشري العادي، فلم لا نقتصر على الصداقات الإلكترونية؟
انظر إلى الأمر من هذه الزاوية: هل تأكل الطعام؟ أظن أن الإجابة: نعم.

ماذا لو قلت لك إن هناك حبة فيتامين قوية جديدة تلبي كل احتياجات الجسم؟ ويمكنك أن تتناولها وترتاح من الطبخ والمضغ والبلع بالكلية؛ لن تحتاج إلى تناول الطعام مجدداً.

هل ستختار هذا؟ هل ستختار استبدال حبة مريحة بتناول الطعام؟ أظن أن الإجابة: لا.

لأننا نحب الأكل. والأكل ليس مجرد وقود. فتناول الطعام أمر ممتع. ولو استبدلت بالأكل حبة واحدة، فلن تصبح سعيداً. وعلى الأرجح لن تتمتع بصحة جيدة كذلك، لأن الجهاز الهضمي مخلوق للتعامل مع الطعام الصلب -مثل: الفواكه، والخضراوات، واللحوم، والحبوب، وغيرها.

وإن حرمت عضواً مهماً من الشيء الذي يعمل به، فستسوء الأوضاع بالتدريج.

(1) ينطبق هذا أكثر على من هم في عمرك. فعواطفك تؤثر فيك تأثيراً أقوى بكثير من عواطف والديك، واستحسان الآخرين مهم للغاية خلال مرحلة النمو كما سنرى قريباً.

"أتقصد أن عليّ أكل هاتفي؟".



لا! لماذا سأنصحك بمثل هذا؟ اسمع! الفكرة التي أود إيصالها هي: كما أن جهازك الهضمي ينتظر طعامًا مناسبًا،

فدماغك ينتظر العيش في عالم حقيقي من التفاعلات والصدقات، ولو غابت لافتقدها بشدة، فقد اكتسب هيئة تجعله ينتظر التفاعلات والصدقات الحقيقية، بكل ما تحوي من معلومات دسمة، من لغة الجسد وحركات العين واللمسات وأنماط الحديث وحتى رائحة البدن. يستخدم دماغنا كل هذه المعلومات حين نتحدث إلى شخص آخر مباشرة، لذا ينتظرها خلال عملية التواصل.

ولأن الطبيعي أن يجد كل هذه الأمور ويعمل بها، ويعتقد دماغنا أن التواصل والعلاقات المباشرة حقيقية أكثر.

"ألن تكون الصداقة أو العلاقة حقيقية إلا إن كانت مباشرة؟".

في الحقيقة، لا. من الممكن أن يحدث التواصل كله مع الآخرين من خلال الهاتف. وقد اكتسبت الكثير من الصداقات المتينة عبر تويتر وحده⁽¹⁾. وأعرف عددًا من الأسر التي تكونت بسبب المواعدة الإلكترونية.

نعم، العلاقات الإلكترونية يمكن أن تكون حقيقية.

لكن إن اتصل بك أقرب أصدقائك بأكبر شيء، فهل ستذهب لمواساته؟ أم ستبقى على الهاتف وترسل رسائل مطمئنة وبعض الميمز المضحكة؟ إن قال قريب تحبه إنه سينتقل إلى دولة مختلفة ولن تراه مجددًا، هل ستحزن؟ أم ستقول: «لا بأس، يمكننا التواصل عبر الإنترنت، لا فرق؟»

(1) منصة تواصل اجتماعي قديمة يغضب الناس عليها بعضهم من بعض كثيرًا، لكنها كانت ممتعة أحيانًا كذلك.

بفضل طريقة عمل أدمغتنا، قد تكون الصداقات والعلاقات الإلكترونية حقيقية جدًا، لكن التواصل والتفاعل الاجتماعي الذي يحدث مباشرة سيبقى دائمًا أهم وألذ.

هذا لأن دماغك يظن أن التواصل المباشر أهم. وهذا ضروري.

تذكر: لعلاقاتك وتفاعلاتك أثر كبير في طريقة تفكيرك ونموك. وأهم العلاقات تلك التي تترك أقوى أثر. لذا فالصداقات والعلاقات التي تملكها في العالم الحقيقي ستكون الأهم من عدة نواحٍ.

"إذا هل والداي على حق؟ أيجب أن أزيد وقت التفاعل الاجتماعي بعيداً عن هاتفي؟".

نوعاً ما. لكنها صدفة، فعلى الأرجح لا يعرف والداك شيئاً عما قلته، إلا إن كانا عالمي أعصاب.

لكن ربما أخبرهما حدسهما أن عليك التحدث إلى أشخاص في الحياة الواقعية أكثر من الالتصاق بالهاتف، رغم أنهما لا يعرفان السبب. وأيضاً فهما لا يدركان على الأرجح أنك إن لم تعيش حياة اجتماعية واقعية كافية، فالذنب ذنبهما على الأرجح.



نعم، ألم أذكر ذلك من قبل؟ دعني أشرح...



"أنتم لا تهتمون إلا بأنفسكم أيها الصغار!"

هل دُعيت من قبل بالتافه أو المغرور أو المهووس بنفسك أو شيء كهذا؟
للحق لا ينعتك والداك في الأغلب بهذه الصفات. نأمل أنهما ليسا بهذه
الوقاحة. لكنك سمعت هذه الصفات تلقى على «أطفال هذه الأيام» (وأنت من
بينهم) من أفواه الكبار الشجعان⁽¹⁾ الذين يظهرون على التلفاز دائماً أو في
الجرائد⁽²⁾.

لأنكم أيها الفتية والفتيات مهووسون بأنفسكم جداً. فداًئماً ما تلتقطون
السيلفي، وتنشرون مقاطع لأنفسكم على اليوتيوب والتيك توك، وتحدثون
بصوت مرتفع في بث حي لأنفسكم خلال لعب ألعاب الفيديو.

انظر في عيني!

(1) صيغة لطيفة بدلاً عن: «الصاخبون العابسون».

(2) أن يصفك بالمغرور شخص يعتقد أن الملايين يجب أن يعرفوا رأيه. يا للوقاحة!

وكل هذا بفضل هاتفك.

تشجعك الهواتف على نشر كل شيء
عن نفسك مع عدد لا حصر
له من الناس.

وهذا يحولكم أيها الصغار
إلى وحوش مغرورة.

هذا هو الاتهام، ومن الواضح أنه خطأ لأسباب عديدة.
لكن لماذا يعتقد كثير من الكبار هذا؟

**"مهلاً... قلت إنك ستشرح
كيف يتسبب والداي في عدم حصولي
على حياة اجتماعية واقعية كافية؟".**

فعلت، وأفعل.

هذا الأمر جزء من ذلك في الحقيقة.

"غريب! لكن لا بأس... إذا هاتفي ألا يجعلني مهووسًا بنفسي؟".

أغلب الوقت الإجابة هي لا. تبدو كذلك في نظر الكبار، لكن السبب هي طريقة عمل الهواتف المعاصرة.

على سبيل المثال: في حالة التفاعلات المباشرة تكون موجودًا دائمًا، مما يعني أنك مشارك فيما يحدث، وإن كان الصمت المطبق.

أما عند التفاعل عبر الهاتف، فإن لم تقل أو تشارك شيئًا فستبدو غير موجود. وبالنسبة إلى الدماغ، صورة الملف الشخصي الصغيرة وإلى جانبها كلمة «متاح» لا تعني أنك موجود. وكأنك بحاجة إلى أن تردد على الدوام: «انظروا إليّ» بطريقة أو بأخرى لتبقى مشاركًا.

وربما يقول بعض الآباء إنك تركز على نفسك أكثر من اللازم -في أفعالك وتفكيرك- حين تتفاعل عبر الهاتف. لكن أي شيء ستنشره على حسابك؟ هذه هي فكرة أن تمتلك حسابًا شخصيًا. ولو نشرت صور لجارك أو أقوال ابن عمك البالغ 7 أعوام فسيظن الناس أنك غريب.

ولو سجّل أحد كل المحادثات المباشرة التي تجري بين والديك، وحصر مقدار ما يتحدثان عن آرائهما ورؤاهما وتجاربهما، أضمن لك أنه سيجد قدرًا كبيرًا جدًا. لكن ألا يعتبران الأمر هوسًا بالنفس إلا إن كان على شاشة؟ هذا ليس عدلاً.

أما بالنسبة إلى صور السيلفي، فالناس يحبون رؤية من يحدثهم. فهل يعتبر إظهار وجهك للآخرين غرورًا الآن؟ سيقول أغلب الكبار إن أخفيت وجهك خلال الحديث أنك مريب ومقلق، فما الفرق إن أظهرت وجهك عبر الهاتف؟

باختصار من الإنصاف أن نقول إنك تظهر من نفسك أكثر حين تتواصل عبر الهاتف، والأمر يصبح طبيعيًا بسرعة. فلن تقف يومًا أمام جمع من الناس وتقول:

«انظروا كم أنا جذاب
أو مثير أو خفيف الظل».

وأنت تفعل هذا نوعًا ما طوال الوقت باستخدام هاتفك.
إلا أن هذا لا يعني أنك مهووس بنفسك.

"أشعر أنك لم تقل كل ما في نفسك".

صحيح.

دائمًا هناك المزيد.

فكّر في الأمور التي أنشأتها ونشرتها باستخدام هاتفك، كم منها كأنك تقول: «انظروا كم أنا خفيف الظل أو مبدع أو جميل أو ذكي أو حكيم أو حساس!» و«انظروا كم أنا جيد في كذا». ولو صدقت مع نفسك فستجد ذلك قدرًا كبيرًا مما تنشره، سواءً المزحات، أو الصور الجميلة، أو الصور السيلفي، أو التعليقات الذكية، أو قصف جبهات، أو النصائح، أو النتائج التي حققتها في لعبة فيديو.

وبالمناسبة لا مشكلة في ذلك. كلنا يفعل هذا⁽¹⁾. ومع ذلك فهذا يظهر أنك حين تستخدم هاتفك في التواصل فأفعالك لا تقول: «تحدث إليّ»، بل تقول أيضًا في كثير من الأحيان:

«انبهر بي! أحبني!».

(1) حرفيًا أن تقرأ كتابًا كتبته لأشارك عبقريتي معك.

لكن هذه ليست أفعال هاتفك، فدماغك هو الملام في الحقيقة. أما الهاتف فيضخم كل شيء.

"هل يجعلنا دماغنا غاية في الود... ويشجعنا في الوقت نفسه على التباهي دائماً؟"

حسنًا، حين تضع الفكرتين جنبًا إلى جنب تشعر ببعض التعارض، فلن يرى أحد شخصًا يتباهى بشدة ويقول: «أريد أن أكون صديق هذا الشخص». لكن هذه الأشياء ليست في الحقيقة مختلفة جدًا. بالتأكيد تجعلنا أدمغتنا نرغب في بناء العلاقات والتواصل مع الآخرين، إلا أن هذا أسهل بكثير حين تكون محبوبًا، ومحترمًا، وقدوة، ومحل إعجاب.

باختصار، يهتم الدماغ جدًّا بالمكانة الاجتماعية.

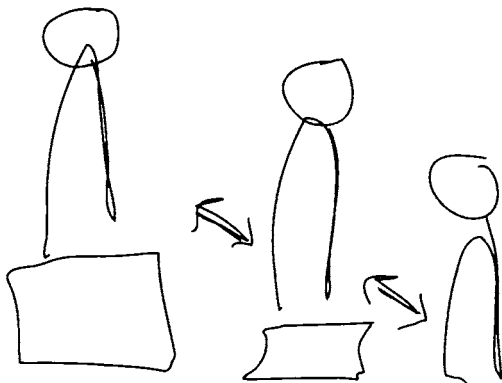
"المكانة الاجتماعية؟ هل لهذه الكلمة علاقة بمنصات التواصل الاجتماعي؟"

ليست علاقة مباشرة. إنها أمر مهم منذ ملايين السنين، لذا فهي موجودة قبل منصات التواصل الاجتماعي بفترة. والمكانة الاجتماعية باختصار هي «قيمتك» أو «مرتبتك» مقارنة بالآخرين في مجموعتك أو مجتمعك.

على سبيل المثال، قد تكون واحدًا من الكثير من الطلبة الذين يأملون في الانضمام إلى فريق كرة الشبكة المدرسي. حين تنضم إلى الفريق بالفعل،

تصبح «مكانتك الاجتماعية» أعلى ممن عجزوا عن ذلك. وإذا خرجت واستبدل بك الفريق شخصًا آخر، فستصبح مكانتك أقل من مكانة ذاك الشخص.

هذا مثال واحد (بسيط جدًا) على المكانة الاجتماعية، التي يمكن تعريفها بأنها ميل الإنسان إلى أن يتطلع في الآخرين ويقول: «مَن أعلى مِنِّي ومَن أدنى مِنِّي؟».



"ألا تعني الشعبية فحسب؟".

نعم، الشعبية صورة من صور المكانة الاجتماعية، لكن هناك صورًا أخرى ويمكنها جميعًا التأثير فينا.

**"ألم نُؤمر دائمًا بالألا نهتم بالشهرة
وأن نحقق ذواتنا وما إلى ذلك؟".**

نعم، وهذا سؤال صعب.

من الأفضل ألا تقارن نفسك بالآخرين، إلا أن الأجزاء الأعمق والأقدم من دماغك -تلك التي تعمل أشياء دون أن تعلم أنت- فتهتم بالمكانة الاجتماعية. كثيرًا.

باختصار من طبيعة الإنسان أن يرغب في أن يعجب به على الأقل بعض الناس⁽¹⁾، وهذا يفسر سبب الارتباط بين ارتفاع المكانة الاجتماعية بارتفاع السعادة. على النقيض، إن هبطت مكانة الإنسان، فلن يحب ذلك على الإطلاق.

أتذكر كيف تشعر أدمغتنا باللذة بسبب القبول وبالألم بسبب الرفض؟ هذه صورة أخرى للقاعدة نفسها.

"ما سبب الأهمية الكبيرة للمكانة الاجتماعية؟".

أسباب كثيرة. منها أن الناس إن كنوا لك الاحترام بعدد كبير فهم يمثلون طبقات من الحماية بينك وبين الرفض المؤلم، وتسهّل تجاهل «الحاقدين». أما امتلاك مكانة منخفضة فيعني أنك تشعر بالرفض طوال الوقت مهما كان ما تفعله. يسبب هذا توترًا شديدًا، ويشبه بالنسبة إلى دماغك المشي حافيًا على حقل من قطع الليجو وروث الكلاب. ولهذا ترتبط المكانة الاجتماعية المنخفضة بالمشكلات العقلية.

"هذا صعب. أيمكننا تجنبُّ هذا عن طريق رفع مكانتنا؟".

يمكنك. السؤال هو: كيف؟ كيف تدفع الكثير من الأشخاص إلى الإعجاب بك واحترامك؟

قد تظن أن هذا سؤال سهل، إلا أنه العكس. فلو استطاع أي شخص بسهولة رفع مكانته الاجتماعية، ستصبح بلا قيمة.

(1) بخاصة الأدمغة الصغيرة التي تتصف بحساسية أشد لهذه الرغبة.

حين يفوز الجميع... فليس بينهم فائز.



نحن البشر غاية في التعقيد. لذا ففي عالمنا الذي نعيش فيه، هذا يعني أن المكانة الاجتماعية يمكن الوصول إليها بطرق كثيرة.

على سبيل المثال: الشعبية من صور المكانة الاجتماعية كما قلت. وأتوقع أن مدرستك -إن كانت مثل أي مدرسة في التاريخ- تحتوي على طلبة هم «المشهورون»⁽¹⁾.



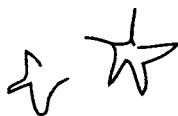
"نعم".



لكن لماذا هم الأشهر؟



"لأسباب عديدة".



بالضبط.

(1) لا يهم ألنت منهم أم لا، لن أسأل.

لعلهم الأجل، أو الأكثر مآلاً أو أناقة أو ممارسة
للرياضة، أو الأخف ظلاً، لو لسبب أخفى ككونهم الأكثر
«روعة». هناك طرق كثيرة لاكتساب الشعبية.

وليس من بين هذه الطرق ما يضمن الشعبية. على سبيل المثال:
يمكن أن تكون أثرى ولد في المدرسة، لكن إن قلت: «أنا أثرى منك»
لكل شخص تقابله فلن تكتسب شعبية حتى إن كنت محقاً. فهناك
طرق أيضاً تجعلك مكروهاً.

كما أن أسباب اكتساب الشعبية تتغير كالموضة.

الموضة مثال رائع. حين كنت في المدرسة، كان «أروع» الأولاد يلبسون
ملابس رياضية شيل سوت⁽¹⁾ ويجعلون شعورهم شقراء مدببة. لو جاء ولد
إلى مدرستك اليوم بمظهرهم نفسه، فكم سيطول ضحك الجميع؟
أيضاً حين كنت صغيراً نظر الناس إلى الشباب الذين يلعبون ألعاب
الفيديو دائماً على أنهم فاشلون. ماذا عن الآن؟ إنهم يلمعون سياراتهم
اللامبورجيني بأوراق من فئة 50 جنيهًا إسترلينياً بفضل المال الذي كسبه
من قنوات اليوتيوب المشهورة⁽²⁾.

بشكل عام، الشيء الوحيد المضمون لتحقيق حلم الشعبية (المكانة
المرتفعة) هو أن يتفق الجميع على
أنك محبوب.

(1) إن كنت لا تعرف ما هي الشيل سوت (shellsuit) أشجعك على أن تبحث عنها. نعم،
كنا نلبس هذه الملابس حقاً وليس على سبيل المزاح.

(2) أنا عن نفسي من المعجبين باللاعبين التقليديين. ألعاب أندري القديمة الرائعة.

"هذا محير جدًا. هل تستحق المكانة الاجتماعية كل هذا العناء؟"

بالتأكيد قد تتطلب عملًا جادًا. ولحسن الحظ، يمكن إرضاء أجزاء دماغك التي تهتم بالمكانة بمجرد الحصول على الإعجاب والاحترام من دائرة أصدقائك الشخصيين. وأغلب الناس يكتفون بهذا القدر.

لكن المكانة الاجتماعية تشبه أحيانًا الطعام أو المال: يمكنك امتلاك ما يكفي، لكن هذا لا يعني أنك سترفض الحصول على المزيد. ولهذا إن أتاحت لك فرصة الحصول على الإعجاب والاحترام من عدد أكبر من الناس (مثل: فرصة الظهور على التلفاز أو الفوز بجائزة كبرى) فستجدها فرصة مغرية للغاية.

وهاتفك يمنحك فرصة الترقى في المكانة الاجتماعية من خلال إبهار الآخرين، لأنه يوصلك بالمزيد من الناس أكثر من أي وقت مضى.

"أهناك سبب آخر يجعل أنشطة الهاتف تبدو هوسًا بالنفس؟"

نوعًا ما نعم. والمسألة أكبر من هذا.

فالرغبة في المكانة المرتفعة أو اكتساب الشعبية رغبة قوية. لكن كيف نعرف بلا شك كم شخصًا يحبنا ويحترمنا؟

كيف نعرف هل آتت جهودنا لإبهار الآخرين ثمارًا أم لا؟

ثمة الكثير من الظنون حول المكانة الاجتماعية. ودماغنا لا يحب الشك ويصيبه بالتوتر.

أما عند استخدام الهواتف فكل شيء يصبح أوضح وأسهل.

فدماغك لا يسأل: «هل أعجب هذا المنشور أحدًا؟» إن حصل المنشور على 147 إعجابًا.

ومشاركة ميم مضحك على دردشة جماعية وتلقي عددًا لا ينتهي من الإيموجي الضاحك أو رفع إبهام الموافقة أسهل وأكثر أمانًا من إلقاء النكات على الحاضرين. فعدم فهم الحاضرين النكتة نوع محرج من أنواع الجحيم.



كذلك نشر صور السيلفي وتلقي العديد من القلوب وتعليقات تقول: «رائع! عزيزتي الجميلة» ألد من أن تقضي ساعات في وضع مساحيق التجميل ثم لا تجدين من ينظر إليك مرتين.



باختصار، الهواتف تجعلك تبدو «مهووسًا بنفسك» لأن عقلك يشتهي استحسان الآخرين لك. والهواتف تجعل الحصول على الاستحسان أسهل، لكنك تحتاج إلى تقديم شيء للناس يستحسنونه. فتضطر إلى تكرار نشر أشياء تصف مدى روعتك.

"أظن أن هذا سبب آخر يجعل والديّ يظنان أن هاتفي ضار بي".

على الأرجح نعم. إنهما يظنان أنه يجعلك مهووسًا بنفسك، ومستهترًا بالآخرين، وسطحيًا بشكل عام.

لكنّ هناك عاملاً كبيرًا آخر: مكانة والديك الاجتماعية.

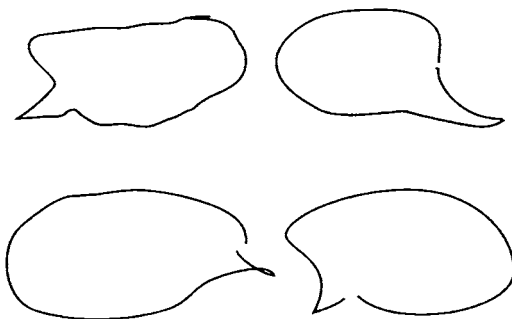
"هل يهتم والداي أيضًا بمكانتيهما الاجتماعية؟"

بكل تأكيد. المكانة الاجتماعية تظل معك طوال الحياة، وليست للشباب فقط. تذكر أن المكانة الاجتماعية قد تنبني على أي شيء يتفق عدد كافٍ من الناس أنه جيد.

ومن بين الأشياء المهمة مثلًا التحول إلى والد أو والدة. فكثير من الناس يعتبرون أن أهم شيء سيفعله أي شخص كبير هو هذا. ويحتاج الآباء عادة إلى استحسان الآباء الآخرين ويرغبون فيه ليطمئنوا أنهم يؤدون المهمة بشكل صائب. لذا فبالنسبة إلى الآباء، يصبح إثبات أنك أب صالح أو أم صالحة لغيرك من الآباء والأمهات مهم جدًا للمكانة الاجتماعية.

وحقًا يبذلون طاقة كبيرة في سبيل ذلك. وقد تظن أن النقاشات التي تدور بينك وبين أصدقائك بذيئة، لكنكم لا تتفوقون على التعليقات المكتوبة على مدونات الأمهات الشهيرة. إنها مرعبة.

كل هذا لأن الهم الأول لأي والد جيد أو والدة جيدة هو أمان أطفالهما وسلامتهم. لذا للتحول إلى أفضل والد أو والدة ممكنة (وتحقيق أعلى مكانة اجتماعية) يجب أن تحمي أطفالك بقدر الإمكان من الأذى. ويختلف الكثير من الآباء بقوة على أفضل طريقة لفعل هذا. ولذا يتجادلون كثيرًا.



لكن ما الشيء الذي يتفق أغلب آباء العصر الحديث على أنه خطر على الأطفال؟

"الهواتف!"



لكن من ناحية المكانة الاجتماعية، هذا يسبب مشكلة. فمكانتك الاجتماعية تعتمد على استخدام هاتفك بأقصى قدر ممكن، ومكانة والديك تعتمد على إبعادك عنه بأقصى قدر ممكن.

لا، فمن ناحية الهواتف، يملك كل منكما دماغًا مهووسًا بالمكانة الاجتماعية وكل دماغ يجذب صاحبه إلى طرفي نقيض. فهل من العجيب اختلافكما إلى هذه الدرجة؟

"هذا سيسبب مشكلات بلا شك".

لقد سبب مشكلات بالفعل. فشعار «حافظ على أطفالك» مهم من قبل الهواتف الذكية بكثير، وظل مهمًا لمكانة الآباء الاجتماعية طوال ذلك الوقت، مما غير طريقة التربية نفسها.

أتذكر كيف يشكو الآباء والكبار دائمًا من أنهم كانوا في طفولتهم يلعبون دائمًا في الخارج ويمشون إلى أي مكان يذهبون إليه؟ ما الذي تغير؟ لماذا توقّف الصغار عن فعل ذلك؟

يلقي الكثير من الآباء باللوم على الهواتف والأجهزة، إلا أن الأبحاث تثبت أن كلاً من متوسط الوقت الذي يقضيه الطفل في الخارج والمسافة التي يمشيها بعيدًا عن المنزل انخفضت منذ السبعينيات، أي قبل انتشار الهواتف المحمولة. وإذا لم تكن الهواتف هي سبب قضاء الفتية والفتيات وقتًا أكبر في المنازل فما السبب؟

توجد مبانٍ وطرق وسيارات أكثر حولنا الآن، وهي تملأ المساحات المفتوحة التي اعتاد الفتية والفتيات في الماضي الذهاب إليها.

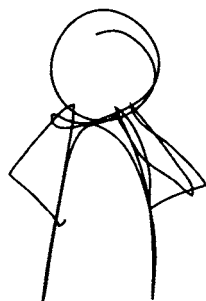
لكن السبب الرئيسي لقضاء الفتية والفتيات وقتًا أكبر في المنازل هو أولياء أمورهم الذين لا يسمحون لهم بالخروج. فعلى مدار السنين، لاحظ أولياء الأمور خروج أطفالهم من الأبواب وبعيدًا عن أنظارهم وقالوا:

لا، هذا خطر جدًا.

وأجبروهم على البقاء أقرب من المنزل.

وانكمشت المسافة شيئًا فشيئًا.

ولهذا لا يجتمع فتية اليوم وفتياته خارج المنزل بقدر ما فعل آباؤهم. فآباؤهم يمنعونهم.



"ألماذا تعتبر الذنب ذنب والدي؟"

نعم، لأنهما أرادا الحفاظ عليك بأقصى قدر ممكن. لكنهما كذلك أرادا الحصول على استحسان أولياء الأمور الآخرين، مما يعني غالبًا تأمين أولادك بأقصى درجة ممكنة. وبهذا يمنعانك من فعل أشياء يريدان منك فعلها لاعتقادهما أنها صحيحة - كزيارة منزل صديق-، ثم يلومانك على عدم فعلها.

أمع هذا يصرُّ الآباء على أنهم الأرجح عقلًا؟

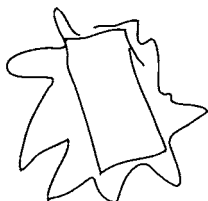


"لو استمر هذا السلوك، ألن يعلق الفتية والفتيات في منازلهم إلى الأبد؟".

في الحقيقة ثمة خبر جيد.

تثبت البيانات الحديثة أن الآباء المعاصرين بدؤوا في السماح لأولادهم بقضاء وقت أطول خارج المنزل والتحرك أبعد من المنزل في العقود الأخيرة. والاتجاه السابق يتلاشى. لقد تغير شيء مؤخرًا.

وهذا الشيء هو **الهواتف!**



"ماذا؟".

نعم، يرغب والداك في السماح لك بالخروج وفعل أشياء مختلفة أكثر من أولياء الأمور في الماضي القريب، لأنك تملك هاتفًا.

لعلهم يعتقدون أن قضاء طوال الوقت في المنزل في التحديق إلى الهاتف يبعث على القلق أكثر من تركك تغيب عن ناظريهما لخمس دقائق. لكن التفسير الأقرب هو أنك تملك هاتفًا، لذلك فإنك بشكل ما لست بعيدًا عن ناظريهما.

وأينما كنت ووقتما كنت، فهاتفك يعني أن بإمكانهما معرفة مكانك والتواصل معك فورًا.

إذا بشكل عام، تؤثر الهواتف في المكانة الاجتماعية بطرق كثيرة. وإحدى هذه الطرق هي أنها تزيد قدرتك على استكشاف العالم الحقيقي والتفاعل مع من تقابله بشكل شخصي. هذا يناقض تمامًا ما يعتقدونه الكثير من الآباء.

لأن هاتفك يعني أنك «آمن»
وكذلك مكانتهما
كونهما أبوين صالحين.

"بالضبط. والداي يخشيان من الهاتف بلا داعٍ".

في الحقيقة. هناك داعٍ...

"الهواتف مفسدة".

إذا هناك أمر واحد واضح: هاتفك يؤثر بشدة في طريقة تفاعلك مع عائلتك وأصدقائك.

لكن هاتفك يفعل أكثر من هذا، فهو يتيح لك التفاعل مع أشخاص لا تعرفهم ولم تلقهم من قبل. وحين تفكر في أن مجموعة من «تعرف» مكوّنة من مئتي شخص (على الأكثر)، وأن دائرة من «لا تعرف» أكثر من سبعة مليار شخص، تجد أن المسألة كبيرة. وبفضل هاتفك يستطيع كل هؤلاء الآن التأثير فيك. وهذا أمر يخشاه الآباء أحياناً.

"أتقصد المؤثرين؟".

لم أكن أقصدهم في الحقيقة، لكن هذا موضع مناسب للبدء في هذا الموضوع. المؤثرون مثال رائع على تأثير الهواتف فينا بفضل هوس دماغنا بالتفاعل والمكانة الاجتماعية.

ففي النهاية، التأثير يعني «القدرة على تغيير تفكير الناس وسلوكهم ونموهم». لذا فتأثير الآخرين في الفتية والفتيات -لا سيما التأثير الضار- قضية مهمة. وما زال الآباء يغضبون من احتمالية تعرّض أطفالهم لـ «مؤثرات مفسدة» منذ سنوات طويلة.

ولأصدقك القول: الكثير من مشكلات أولياء الأمور والكبار -خصوصًا من هم في منتصف العمر (مثلي)- مع مسألة «المؤثرين» أنها تحيّرهم فحسب. على سبيل المثال: إن قال أحد لنا معشر الكبار:

«أنا مؤثر».

فهو كسؤال شخص عن عمله فيجيب:

«عملي أن أكسب المال».

أعرف أن هذه عبارة صحيحة، لكن... أيمن أن تكون محدّدًا قليلًا؟ لا تسيء فهمي، فليس من الجديد امتلاك الناس قدرة كبيرة على التأثير وشعبية كبيرة. سواء نجوم الأفلام أو الرياضيين المحترفين أو الموسيقيين أو المؤلفين أو الملحنين أو الرموز الدينيين... بل إن بعض الأفراد لديهم تأثير في عدد لا حصر له من البشر على مدى آلاف السنين.

الفكرة أن كل هؤلاء كانوا مشهورين ومؤثرين لسبب معروف. فقد فعلوا شيئًا -أو أنجزوا شيئًا- جعل الناس يحبونهم ويحترمونهم وبالتالي يتأثرون بهم.

أما المؤثرون، يبدو أنهم موجودون فحسب، وكثير من الناس يحبونهم لهذا السبب فحسب. الأمر سريالي.

مكتبة

t.me/soramnqraa

"يفعل المؤثرون أكثر من مجرد الوجود".

لا بأس. كل الناس موجودون، وليس كل موجود مؤثرًا.
بخبرتي، عادةً ما يكون المؤثرون أشخاصًا يتمتعون بسحر وجمال أو شيء آخر يبهر الناس. شيء يجعل الآخرين ينظرون إليهم ويقولون:

«أريد أن أكون مثله».

أكرر: المؤثرون موجودون في كل زمان. كل ما في الأمر أن مثل هؤلاء في الماضي احتاجوا إلى تلفاز أو مجلة أو منصة ما ليراهم جمهور كبير. وكان الأمر صعب التحقيق (وما يزال)، فمساحة التلفاز والمجلات محدودة. ولتدخلها يجب أن تكون موهوبًا أو «مميزًا» بأي شكل يثير اهتمام الناس. ولم يكف أن يتمتع الشخص بحسن المظهر أو السحر، ولو في البداية على الأقل. تخيل محاولة التحول إلى شخص مؤثر قبل الهواتف. تخيل أن تذهب إلى الغرباء في المتاجر الكبيرة بمجموعة من الصور وتقول:

«أتريد أن تشاهد صوري على الشاطئ؟
أنا جذاب جدًا».

رد الفعل العام سيكون أبعد عن:

«واو! أنت رائع.
أود أن أكون مثلك».

«ابتعد عني يا غريب الأطوار».

إلا إن هذا لم يعد الواقع الذي نعيشه. فبفضل الهواتف، والمواقع مثل: انستغرام وتيك توك، يمكنك الآن نشر مظهرك الجميل، وجسدك المثير، ومغامراتك في الترحال، وأفكارك المثيرة مع عدد لا حصر له من الناس، دون الحاجة إلى إذن أو تقيد بتعليمات أو قواعد.

ولا يتردد الناس عن ذلك. وغيرهم يشاهدهم ويضع على منشوراتهم الإعجابات ويتابع حساباتهم، ويصبح من المتأثرين بهم. ومن ثمة ظهر لنا المؤثرون.

ولعل هذا في الحقيقة أكثر صدقاً مما جاء قبله. الحقيقة هي أننا نحب رؤية من يتمتعون بالجمال والجاذبية.



"مشاهدتهم شيء، لكن لماذا أهتم بما يقوله غرباء ويفعلونه، حتى إن كانوا جذابين؟".

لأن ثمة اختلافًا كبيرًا بين شخص غريب تمامًا وشخص تعرف عنه بعض المعلومات ولم تلتقه من قبل. مع أن الهواتف تتيح لك معرفة كل شيء عن شخص معين دون لقاءه على الإطلاق. خاصة إن كانوا يحبون إظهار حياتهم للآخرين (كالمؤثرين).

هذا أكثر من كافٍ لعقولنا -ولنا- لنعتبرهم أصدقاء. مع أنهم لا يعرفون أننا موجودون على هذه الأرض.

"كيف يكون المرء صديقًا لشخص لا يعرف أنه موجود؟".

أعلم أن الأمر سخيف، لكن أتذكر حين شرحت كيف تحتاج الصداقات الفعلية إلى الكثير من الطاقة الذهنية؟ فعلى دماغنا التفكير في أفعالهم وآرائهم ومشاعرهم تجاه الأشياء.

ما أريده من هذا أن الصداقات الحقيقية تفرض على دماغنا تخيل بعض الأشياء. فالتصور الذهني للأصدقاء في دماغنا له أهمية الشخص الحقيقي في الخارج نفسها.

لكن لخلق هذا التصور الذهني لشخص ما، لا نحتاج إلى لقاء هذا الشخص.

كل ما يحتاج إليه الدماغ لاعتبار
شخص ما صديقاً وبناء ارتباط
عاطفي به هو معلومات كافية
عنه فحسب.

في يومنا هذا كثيراً ما يكون العثور على معلومات عن المشهور المفضل
لديك أسهل من العثور على معلومات عن زميلك في الفصل الذي يجلس إلى
جانبك. لا أظن أن زميلتك في صف الجغرافيا تملك 10 ملايين معجب على
صفحتها.



"لكنها بالتأكيد ليست علاقة حقيقية إن كان أحد الطرفين لا يعرف أن الآخر موجود؟".

صحيح 100%.

من الصعب اعتبار أن علاقة ما هي علاقة صداقة حقيقية إن كان أحد طرفيها لا يعرف بوجود الآخر. هذه علاقة من طرف واحد أليس كذلك؟ لهذا تسمى علاقة وراء اجتماعية.

وبفضل الهواتف، أصبحت العلاقات وراء الاجتماعيات أكثر شيوعًا من أي وقت مضى.

"أهذا لا يحب آباؤنا هواتفنا؟ هل لأنها تشغلنا كثيرًا بأشخاص لم نلتقهم قط ولا يعرفوننا؟".

قد يشعر والداك هكذا، لكنه ظلم. لأن العلاقات وراء الاجتماعيات موجودة قبل الهواتف.

وبالنظر إلى عمرك، لا بد أنك مررت بفترة إعجاب بشخص ما؟ وإن لم يحدث لك هذا... فسيحدث قريبًا. أسأل لأن الإعجاب الطبيعي بشخص آخر خلال فترة المراهقة إحدى صور العلاقة وراء الاجتماعيات.

أنت معجب بشخص حقيقي نعم، وقد يعرفك بعض الشيء إن كان في مدرستك نفسها أو عضوًا في مجتمعك. إلا أن الشخص الذي يسكن داخل دماغك عادة من وحي الخيال. شخص يفعل الأفعال ويرى



الآراء التي تحبها أنت. والشخص الحقيقي عادة ما يكون مختلفًا جدًّا، ولهذا لا يبقى هذا الإعجاب بعد أن تتحدث إليه في الحياة الحقيقية⁽¹⁾.

لكن مع أن الهواتف لم «تخترع» العلاقات وراء الاجتماعية، فقد أتاحت لك الوصول إلى عدد من الناس أكبر من أي وقت مضى.

المفارقة أن الهواتف التي أدت إلى ازدياد العلاقات وراء الاجتماعية جعلتها أضعف. لأنها أتاحت رابطًا مباشرًا بين الطرفين. إذ يتحدث المشاهير إلى متابعيهم مباشرة ويُطلعونهم على مستجدات حياتهم. وهذا يجعل العلاقة شخصية أكثر من مشاهدة جلسة تصوير منمَّقة في مجلة ما.

لقد جعلت التقنيات كل شخص أكثر انكشافًا. رأيت أحد مشاهير بث ألعاب الفيديو وهو ينضم إلى مباريات أحد معجبيه عشوائيًا في لعبة ماينكرافت أو روبلوكس أو غيرهما؟ لتتخيل مثل هذا الفعل قبل 15 عامًا عليك أن تتخيل دخول أحد أبرز نجوم الأفلام إلى غرفة معيشتك ليطلب منك لعب تويستر معك.

"لا يبدو لي هذا سيئًا. ما مشكلة أبويَّ معه؟".

باختصار، يعد التأثير فيك مهمة والديك. في نظرهما على الأقل. سواء لدفعك إلى احترام الآخرين ومراعاة مشاعرهم، أو التمسك بالأمانة والصدق، أو العمل الجاد، أو الأكل وفمك مغلقًا.

وإذا وجدا (والداك) الغرباء يؤثرون فيك

بصور ليست مفيدة على الأقل، فسيكرهان هذا بكل تأكيد.

فمن يضمن ألا يؤثر فيك هؤلاء تأثيرًا سيئًا؟

(1) يقول بعض العلماء إن الإعجابات العابرة طريقة من طرق الدماغ على التدريب على العلاقات الرومانسية الحقيقية دون التوتر الذي تسببه العلاقات الحقيقية. هذا صحيح: الإعجاب العابر في المراهقة خيار أهون.

"لو حاولوا، فلن أطيعهم".

لا أشك في هذا. وكثير من الآباء لا يثقون كفاية في أن أبناءهم يعرفون الفرق بين الصواب والخطأ. وفي الغالب هذه عادة سيئة تعلموها حين كنت صغيراً تحاول وضع إصبعك في مدخل الكهرباء أو تناول الأشياء المخزنة تحت حوض المطبخ.

المشكلة هي أنك حين تقول:

«لن أفعل شيئاً سيئاً».

أن عليك أن تعرف أولاً أن شخصاً ما يؤثر فيك.

وللأسف لا ندرك ذلك في أغلب الأحيان. وكثيراً ما يغفل عن ذلك حتى أصحاب هذا التأثير.

"ماذا تقول؟".

نعم، الأمر مربك، فدعني أشرح.

لنفترض أنك تفكر في شراء حذاء رياضي غالٍ، لكنك لست متأكداً تماماً.

ثم رأيت شخصاً تحبه (نجمك المفضل في الغناء أو الرياضة أو اليوتيوب)

ينتعل الحذاء نفسه، أسيجعلك هذا ترغب في شرائه؟



"على الأرجح".

بالضبط. لم يتغير الحذاء على الإطلاق، لكنك الآن ترغب في شرائه لأن شخصًا تحترمه يحبه.

لقد حصل التأثير فيك.

لاحقًا: خبر عاجل: هذا الحذاء تحديدًا غير جدير بالثقة ويجعل قدميك تتورمان. لم يعرف المشهور الذي أثنى عليه هذه المعلومة، فلم يصنعه بنفسه. لكن لا يهم، فقد خسرت مالك، وحصلت على حذاء لا يمكن استخدامه، وتورمت قدماك. كل هذا بسبب تأثرك بشخص آخر. إذاً يمكنك التأثير واتخاذ قرارات تأتي بنتائج سلبية، حتى إن لم يقصد أحد هذا. ولهذا يُعد التأثير في الآخرين مسألة خطيرة.

"كلنا يعلم أن المؤثرين دائمًا يروجون لأشياء. هكذا يكسبون المال".

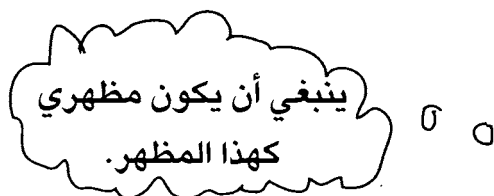
صحيح. يستخدم المؤثرون عادة قدرتهم على التأثير في متابعيهم لتشجيعهم على أشياء معينة. وبائع هذه الأشياء، يدفع لهم ليفعلوا ذلك. هكذا تعمل المنظومة كلها.

لكن المؤثرين ليسوا شيئًا يمكن إطفائهم أو تشغيله حسب الرغبة، إنهم حملة مستمرة على مدار الساعة.

ذكرت مثال الحذاء، لكنه مثال بسيط ألفته أنا. أما على أرض الواقع فالعواقب قد تكون أخطر بكثير.

إننا نجد أن أغلب المؤثرين نساء جميلات في مكان جميل. ومن يلومهن؟ كل واحد منا يريد أن يحاط بالإعجاب وشكلنا الخارجي جزء كبير ومهم من هذا، خصوصاً بالنسبة إلى الفتيات. ويضع المجتمع ضغطاً على النساء خصوصاً ليبدون بأفضل صورة ممكنة⁽¹⁾.

والوضع على ما هو عليه ضار بالفعل، لكن الآن وبفضل الهواتف يمكن للفتيات المراهقات تصفح انستغرام لساعات طويلة ورؤية منشورات المؤثرات الفاتنات التي تظهر حياتهن الرائعة وكل المعجبين من حولهن. في النهاية يقول دماغ هذه الفتاة:



إلا إن هذه المنشورات المغرية لا تظهر ما خلفها من البحث عن الموقع المثالي، وإعداد الإضاءة المثالية، وشراء معدات التصوير المكلفة، ومئات الصور المرفوضة، ومساحيق التجميل، والتعديلات الرقمية، وما لا أعرف من العناصر الأخرى خلف هذه الصورة.

ببساطة ترى الفتيات هذه المنشورات ولا يرين المجهود المبذول لإزالة كل العيوب والمثالب التي يحملها كل إنسان بشكل أو بآخر.

أتدرون أي عيوب يرين؟ عيوبهن. ولا بأس بهذا في الأساس⁽²⁾، لكنها تظهر في أعينهن أسوأ بكثير من الحقيقة عند مقارنتها بالمؤثرات الجميلات.

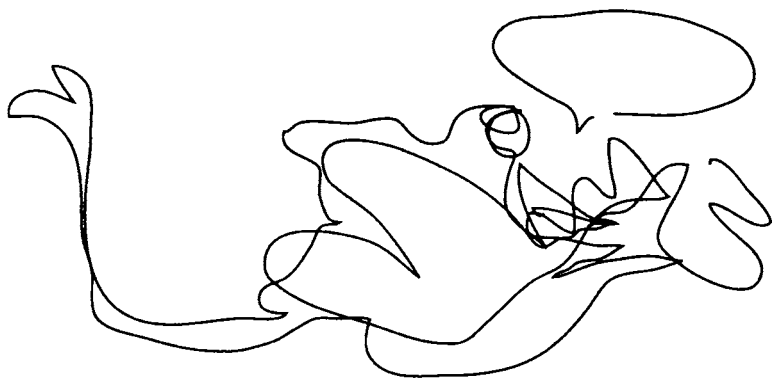
(1) هذا خطأ بلا شك، لكن هذه مسألة أخرى.

(2) في عالم مثالي، ينبغي أن يكون الخجل من العيوب الخلقية مثل الخجل من امتلاك فتحتي أنف.

نتيجة لذلك تتعرض كثير من الفتيات لمشكلات عقلية كمشكلات تشوه صورة الجسم الخطرة. بمعنى أنهن يصبحن تعيسات جدًا بسبب هيئتهن الجسدية لأنهن يردن أن تصبح أجسادهن كأجساد المؤثرات.

والتعاسة بسبب عدم مشابهة شكلك لشكل المؤثرات كالتعاسة بسبب أن كلبك الأليف ليس تنيئًا. بالطبع ليس تنيئًا، ولن يكون تنيئًا أبدًا، فالتنانين غير موجودة.

لكن من الصعب أن تقنع نفسك بهذا وأنت تحت قصف دائم بصور الأشخاص الفاتنين على الإنترنت وهم يقودون تنانينهم في السماء بسعادة ويقولون: «ألا تملك واحدًا؟ يا لك من فاشل!».



هكذا هو الأمر، إلا أن مشكلتك مع جسمك، وهذه أسوأ. ولهذا نقول إن معايير الجمال تلك مستحيلة.

تلك المعايير تعطي الكثير من النساء شعورًا بالدونية والفشل والمكانة المنخفضة والنظرة المشوهة والسلبية للغاية لصورتهم الجسدية، مما يؤثر تأثيرًا ضارًا جدًا في الصحة العقلية.

ولم ينبج من ذلك الفتية أيضًا. فهناك الكثير من المؤثرين ذوي العضلات المنتفخة الذين يقدمون أهدافًا بدنية صعبة للغاية. لكن أثر هذا مختلف في العادة كما سنرى لاحقًا.

"إِذَا فَالْهَوَاتِف ضَارَةٌ بِالصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ. هَلْ أَبِي وَأُمِّي عَلَى حَقِّ؟".

نوعًا ما. لكن مرة أخرى، هذه ليست مشكلة جديدة. فأغلقة المجلات المنمَّقة والعارضات النحيفات إلى درجة خطرة يضعان معايير جمال مستحيلة منذ فترة طويلة. فهناك كثير من راكبي التنانين في الماضي أيضًا. لكن إن أمسكت بهاتفك، فمعايير الجمال المستحيلة على بُعد لمسات قليلة على الشاشة. وإلى جانب نشر معايير الجمال المستحيلة أكثر، فقد جعلت من نجحوا في تحقيق هذه المعايير أقرب منَّا. فأصبح بإمكاننا التفاعل مباشرة معهم الآن عن طريق المنشورات والتعليقات والإعجابات، ومن ثمة أصبح تأثيرهم أقوى.

وكالعادة هناك جانب آخر للقصة. تذكَّر أن الهواتف قد تضر بالصحة العقلية لكن هناك أدلة تثبت أن استخدام الهواتف قد يحسنها أيضًا⁽¹⁾. كل شيء يعتمد على طريقة استخدامك للهاتف.

وبعض الفتية والفتيات مستخدمون سلبيون، بمعنى أنهم يتصفحون محتوى الآخرين -كصور المؤثرين الفاتنين- فقط لا غير. إنهم لا يساهمون بشيء من عندهم في أي «نقاش». وقد يخلِّف هذا بعض المشكلات كما رأينا. أما إن كنت مستخدمًا نشطًا تتحدث إلى غيرك وتُظهر نفسك للعالم، ففيما يبدو أن هذا يحميك أكثر من الجوانب السلبية.

ما يؤثر هنا هو التفاعل الاجتماعي سكانية. إنما تشاهد منشورات الآخرين فكأنك جزء من حوار يتحدث فيه الجميع عن الأشياء الجيدة التي فعلوها وتظل أنت صامتًا. قد يؤدي هذا إلى شعور الإنسان بالوحدة وانخفاض المكانة الاجتماعية، خاصة إن كنت تنظر إلى أشخاص آخرين يبدوون فاتنين من كل جهة.

(1) انظر الفصل الأول.

أما إن تفاعلت معهم وقلت مثلًا:

”سأروي لكم ما كنت أفعله...“.

وتفاعل الناس تفاعلًا إيجابيًا معك، وبدأت تشعر بالقبول والإعجاب. يستمتع الدماغ بهذين الشعورين كما نعرف. بهذا اكتسبت صحتك العقلية طبقة حماية.

باختصار، لا يبدو لك تأثير
الآخرين قويًا جدًّا حين
تملك تأثيرًا خاصًّا بك.

**”إذا هل الإشادة بنفسي دائمًا عن طريق
الهاتف مفيدة لي؟“.**

قد تكون، رغم أنف الآباء وبعض الكبار العابسين.

في النهاية لا بد أن كل شخص يستمتع بالنجاح والتأثير -بخاصة على الإنترنت- قال لنفسه ذات يوم:

”ينبغي أن ينتبه الناس لي،
لأنني رائع.“.

وبعدها تفرع كل شيء من هذه البذرة.

لذا، أظن أن هذا مما ينبغي أن تتأثر به: تحويل علاقاتك الإلكترونية إلى ما يشبه العلاقات التقليدية، حيث تشارك في النقاشات ولا تجلس مستمعاً فحسب.

سيستفيد أي شخص بامتلاك بعض التأثير. وما دام كل شخص يملك تأثيراً انتبه لئلا يستخدم قدراته استخداماً سيئاً أو ضاراً، فستجري الأمور على ما يرام.

"هل تحاول التمهيد للفصل التالي فحسب؟".

ربما.



«لا ينبغي أن تشاهد هذا!».

حتى هذا الموضوع من هذا الكتاب، شاركت معك الكثير من المعلومات. وهنا نتطرق إلى أمر مهم جديد: استخدام الهاتف في الوصول إلى معلومات أو محتوى ينبغي ألا تراه. ولو في رأي الآباء.

فبفضل هاتفك، يمكن الوصول إلى عالم كامل⁽¹⁾ من المعلومات -أكثر مما حلم به أي فتى أو فتاة قبلك في التاريخ. وأن تجد كل هذه المعلومات والمواد تحت أناملك يطرح أسئلة: هل هي مفيدة؟ هل هي صادقة؟ هل هي دقيقة؟ هل هي آمنة؟

هذه كل الأسئلة المهمة. الأسئلة التي يخشاها الكثير من الآباء (وغيرهم من أصحاب القرارات المهمة من الكبار) دائماً. فالمعلومات والمواد التي نراها على هواتفنا -بخاصة في عمرك- قد تؤثر في فهمك للعالم وتفكيرك ومعتقداتك، وباختصار هويتك كلها. ولا يمكنك حقاً لوم الآباء على القلق مما قد تراه على هاتفك.

(1) بل عوالم عديدة إن أضفت العوالم الافتراضية. لقد قرأت أن لعبة ماينكرافت لو صنعت على أرض الواقع لاحتاجت إلى مساحة كوكب نبتون.

"أعتقد أن هذا غير صحيح".

أترغب في معرفة طريقة صنع الجبن؟ أو المسافة بين منزلك وجبل أوليمبوس؟ أو أطول جبال المريخ؟ يمكنك الآن الوصول إلى إجابات هذه الأسئلة والكثير من المعلومات الغامضة الغريبة في ثوانٍ قليلة، سواء أكنت في الحافلة أو تلتهم ملفوف السجق. كل هذا بفضل هاتفك. ألا يبدو أمرًا رائعًا؟ قد يكون رائعًا وقد يكون أيضًا سيئًا.

"ما السيئ في القدرة على الوصول إلى كل المعلومات الموجودة في العالم؟".

لا بأس بهذا لو كانت كل هذه المعلومات صحيحة أو مفيدة. ولسوء الحظ ليست كذلك. فكثير من المعلومات التي تراها على الإنترنت لا فائدة منها.

ومن الصعب أحيانًا التفريق بين المعلومة التافهة والمعلومة الحقيقية الدقيقة الموثوقة. ولأن المعلومات التي نستقبلها تؤثر في كثير من سلوكنا وتفكيرنا، فهي خطيرة. **تفاهة خطيرة.** كريح نتن الرائحة لدرجة أن تدمع عينك، فلا تستطيع لرؤية الطريق من أمامك فتسقط على السلم.

وكثير من الآباء يخشون من أن تسقط بسبب هاتفك.
للتوضيح: أعني ذلك مجازًا. ولا أعني أن والديك يخشيان من سقوطك
حرفيًا على السلم بسبب ريح أطلقه شخص ما. ولو كانوا يخشون هذا فينبغي
أن يلوما من أعد الطعام لا الهاتف.

”شكرًا على هذه الصورة الجميلة. لكن لماذا سينشر أحد معلومات خطأ على الإنترنت؟“

هذا سؤال كبير له الكثير من الإجابات المختلفة. إليك بعضًا منها.

في كثير من الأحيان يشارك الناس على الإنترنت أفكارهم
ومشاعرهم فقط أو آراءهم. فإن قال شخص: «أعتقد أن
تيلور سويفت في الحقيقة زرافة متخفية» فهو لا
يكذب وإن كان كلامه خطأ تمامًا⁽¹⁾. لعله يعتقد هذا بصدق. لذا
من وجهة نظره ما قاله صحيح.

تمامًا كأن يقول شخص ما: «يعجبني كذا» أو «أحب
كذا»، عندها لا يمكن مجادلته لأنه إنما يقول ما يشعر به.

أحيانًا تكون المعلومات خطأ محضًا لأنها قديمة أو عفا

عليها الزمن، خاصة في الأمور العلمية. فكثيرًا مما ينشر الناس من
معلومات يعتقدون أنها صحيحة في حينها، لكن الأبحاث تثبت لاحقًا عكس
ذلك⁽²⁾.

في عالم مثالي، سيحذف شخص ما كل المعلومات غير الصحيحة التي
تدور على الإنترنت، لكنها كثيرة وتختلط بالمعلومات الصحيحة فأصبحت

(1) على حد علمي.

(2) مثلًا: غير العلماء تصنيف بلوتو من كوكب إلى كوكب قزم في عام 2006، لكنك
سترى الناس يقولون إنه كوكب.

هذه المهمة مستحيلة. ولو حاول شخص لأشبهه من يحاول جمع جميع أجزاء الريح من الهواء لكيلا تسقط على السلم. لذا فالمعلومات الخطأ تبقى كالريح القوية معلقة في الإنترنت لتنتشر الرائحة النتنة في المكان.

يؤدي ذلك إلى نشر الناس لمعلومات خطأ دون إدراك. فربما ينشرونها جهلاً بأنها خطأ، وربما يعتمدون على مصدر غير موثوق دون أن يعرفوا هذا عنه، وبالتالي لا يساورهم الشك فيه.

ثم هناك المرات التي تنشر فيها المعلومات الصحيحة ناقصة. وعدم اكتمال المعلومة يصنع فرقاً كبيراً.

على سبيل المثال: «حصلت فيرتي بوجلز ناب على أعلى درجة في اختبار الكيمياء». لعل هذه المعلومة صحيحة 100%. مرحى لفيرتي؛ إنها فتاة ذكية جداً بلا شك.

إلا أنها معلومة ناقصة. فينبغي أن يُقال: «حصلت فيرتي بوجلز ناب على أعلى درجة في اختبار الكيمياء لأنها سرقت أوراق الإجابة»، ويتضح أن فيرتي ليست ذكية بل غشاشة جداً.

كلتا العبارتين صحيح من زاوية من الزوايا، ولكل منها معنى مختلف تماماً. وبالطبع يمتلئ الإنترنت بالكثير من المعلومات التي يؤلفها بعض الناس من وحي خيالهم.

"إذا هل يكذب الناس؟"

نعم، لأسباب كثيرة.

فربما تريد أن يحبك الناس، لكنك لم تفعل أي شيء يستحق الإشادة. الحل هو الكذب وادعاء فعل شيء مذهل.

هل تعاني لإقناع الناس بالاتفاق معك على أمر ما؟ قل لهم أسباباً غير حقيقية حتى يتفقوا معك.



أو لعلك مرشح في انتخابات وتريد أن ينقلب الناس
على خصمك الذي لم يفعل شيئاً سيئاً. الحل هو
اتهامه بشيء بشع على أمل أن يصدقك الناس.

هذا رأس جبل الجليد فحسب. وليست حالات نادرة بكل
أسف. وفي كل مرة تدخل فيها إلى الإنترنت بحثاً عن معلومات
مفيدة، فستترصد لك هذه الأشياء دائماً.

"هل يفلت هؤلاء من العقاب؟"

إنه الإنترنت. ومع وجود الهواتف، وتطبيقات الدردشة، ومجموعات الدردشة،
ومنصات التواصل الاجتماعي وكل ما يشبهها، يستطيع أي أحد في أي مكان أن
ينشر أي شيء على العالم الافتراضي حتى إن كان المنشور تخريباً. ماذا بيد أي منّا؟
هناك أشياء موجودة لمنع هذا الأمر. فبعض المواقع والتطبيقات قادرة
على التحقق من الحقائق وهناك قواعد وقوانين ضد نشر الأكاذيب المؤذية
للآخرين على الملأ، سواء في العالم الافتراضي أو الحقيقي. لكن كل هذا لا
يستطيع فعل الكثير لإيقاف الفيضان الدائم من المعلومات المضللة. فكثيراً
ما تشبه هذه الجهود لافتة تقول: «ممنوع المشي على الحشائش» إلى جانب
نقطة تنزه مشهورة.

يخشى الآباء والكبار دائماً في كل مكان من هذا الأمر، لكنه يبدو جزءاً لا
يمكن تجنبه من الحياة المعاصرة.

وهناك سبب آخر لإفلات ناشري المعلومات المضللة وغير الدقيقة على
الإنترنت من العقاب:

**الناس في الغالب يفضلون الأكاذيب
على الحقائق.**

"ما الذي يجعل أحدًا يفضل الأكاذيب على الحقائق؟"

قبل أن نتعالى على الناس لأنهم غير صادقين، سل نفسك: «هل أنا صادق مع والدي 100% دائمًا وفي كل موضوع؟» أترى؟

لا تقلق، لو قلت لأبويك دائمًا الحقيقة الكاملة لكنت شخصًا غاية في الغرابة. ففي عمرك الحالي، تشعر دائمًا برغبة في الاستقلال والسيطرة على حياتك وواقعك.

لذا فمن المستحيل تقريبًا ألا ترغب في كتم بعض الأشياء وألا تحتفظ بأسرارك لنفسك. وإن كان الطريق لتحقيق هذا بعض الخداع الخفيف لوالديك، فليكن.

وأؤكد لك أن والديك يفعلان الشيء نفسه. سواء حين يقولان:

«يا لها من رسمة عبقرية».

أو:

«إن ظللت تنظر إلى الشاشة فترة طويلة ستصبح عيناك مربعة».

أو:

«أستخدم هاتفك للعمل!».

في كثير من الأحيان، الكذب أسهل على الآباء من شرح الحقيقة المعقدة لأطفالهم.

"لكن بالتأكيد هذا مختلف عن اختلاق الأكاذيب ومشاركتها مع الناس على الإنترنت".

نقطة مهمة. تختلف الأكاذيب «البيضاء» الصغيرة التي تسهّل الحياة عن اختلاق الأكاذيب والشائعات ونشرها على نطاق واسع اختلافاً تاماً. فما الذي يجعل الناس على هذه الشاكلة؟

يرجع هذا في الغالب إلى طريقة تعامل أدمغتنا مع المعلومات وتعلّم الأشياء.

ورغم عدم وجود حد أقصى معروف لقدرة المعرفة الذي يستطيع دماغك حفظها، فبفضل خلقته يستوعب الدماغ المعلومات ببطء وتدرج⁽¹⁾.

لهذا عليك مواصلة الذهاب إلى المدرسة أو تلقي دروس أسبوعية تتناول موضوعاً معيناً بالتدريج. ما أروع لو استطعنا تذكر شيء إلى الأبد بعد نظرة واحدة. كنا سنذهب إلى المدرسة لمدة أسبوع فحسب. نذهب إلى المدرسة، ونقرأ بعض الكتب، ونمتص المعرفة، وانتهت المهمة. أراكم في العام القادم يا أساتذة!

مع الأسف لا يمكننا فعل هذا.

من المفيد أن تعتبر المعلومات التي نتعلمها كالطعام، لكنه طعام دماغك وذهنك. الطعام مهم؛ نحتاج إليه لنعيش. والإنسان العادي يتناول نحو نصف طن من الطعام في العام.

ولو دعاك أبواك إلى المطبخ وقالوا:

(1) رغم روعة الدماغ فهو شيء مادي. لذا فمن المنطقي أن المساحة المتاحة للوصلات الجديدة في الدماغ محدودة، مما يعني منطقياً أن هناك حدوداً لقدرة المعلومات التي يمكنه تخزينها. لكن لم يعيش أحد فترة كافية ليصل إليها.

«أعددنا لك نصف طن من الطعام يكفيك لعام كامل. تناول طعامك الآن قبل أن يبرد».

هل ستطيعهما؟

"لا، هذا مستحيل".

بالضبط. لا يملك الإنسان سوى فم واحد وجهاز هضمي واحد وجسد واحد. ويستحيل عليه بدنيًا أن يأكل نصف طن من الطعام في جلسة واحدة دون أن يقتل نفسه.

الشيء نفسه ينطبق على دماغك والمعرفة. فإن حاولت حشر مقدار ما تتعلمه خلال عام في دماغك دفعة واحدة، فسينصهر خلال دقائق ويتقاطر من أذنك على شكل عصيدة رمادية بشعة⁽¹⁾.

"هذا تشبيه يصد الإنسان عن الطعام".

أعلم.

لكن هذه نقطة جيدة أخرى. بعض الطعام أجمل من بعض، أليس كذلك؟ فأشياء كالبيتزا، ورقائق البطاطس، والكعك، والمثلجات، وما يشبهها أشياء لذيذة. ولذلك نرغب في تناول المزيد منها وغالبًا ما نستهلك أكثر مما تحتاج. هذا سلوك غير جيد، لأن مثل هذه الأطعمة ضارة للإنسان إن تناولها بكميات كبيرة. ضارة للجسم والصحة.

(1) مرة أخرى، أتحدث بشكل مجازي. لن يحدث هذا حقًا لدماغك. رغم أن ما سيحدث لن يكون جيدًا بأي شكل.

وهناك النوع الآخر من الطعام: النوع المفيد لك ولصحتك. هذا تضطر في كثير من الأحيان إلى ابتلاعه على مضض لأن تناوله ليس ممتعاً. من هذه الأطعمة: البراعم، أو اللفت، أو حبوب النخالة، أو عصيدة الدماغ الرمادية.

ينطبق الأمر نفسه على المعلومات والمعرفة. بعض المعلومات نريد استقبالها وبعضها الآخر لا. وتعلم النوع الأول أسهل، لهذا نجد لكل شخص موضوعات ودروس مفضلة في المدرسة يتفوق فيها عادة على غيرها من الموضوعات المكروهة.

"لماذا نفضل بعض أنواع المعلومات أكثر من غيرها؟"

لأسباب عديدة. وكلها تتلخص في التالي: على مدى ملايين السنين التي تطور خلالها دماغنا ونما، لم يستخدم التفكير للتوصل إلى المعلومات التي يجدر حفظها من العالم المحيط.

إذاً ماذا استخدم؟ الإجابة هي شيء ذكرته في الفصل الثاني: العواطف. والعواطف أجزاء من دماغنا موجودة فيه قبل أجزاء التفكير. وما تزال موجودة بقوة.

مما يعني أن أجزاء التفكير

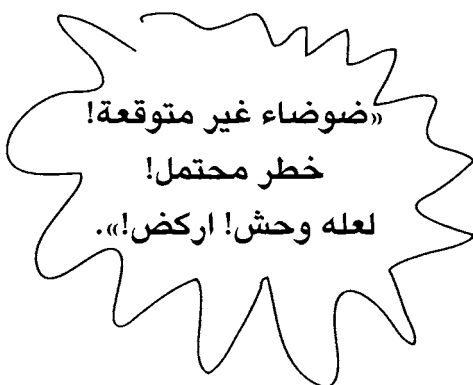
والعواطف في دماغنا

تشكل معاً طريقة تعاملنا مع المعلومات.

تخيل نفسك تسير نحو المنزل وحدك في متنزه وسمعت صوت أغصان تتكسر قريباً منك. ستقول الأجزاء المفكرة من الدماغ: «ضوضاء غير متوقعة.

بناء على ما أعرفه عن هذا المكان، فالأرجح أنه حيوان -ثعلب مثلاً- ولا شيء يدعو إلى القلق. سأواصل رحلتي».

أما الأجزاء العاطفية من الدماغ فستسمع الضوضاء غير المتوقعة وتقول:

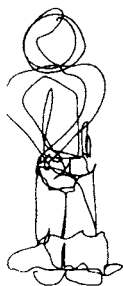


وهذا مما أبقى نوعنا على قيد الحياة لملايين السنين. فأسلافنا القدامى الذين عاشوا في واقع الطبيعة القاسي لم يعرفوا طبيعة الأشياء أو كيف تسير، كل ما احتاجوا إليه هو معرفة رد الفعل الصحيح تجاهها. لذا فأغلب الوقت كان أهم ما شعرنا به هي الأشياء التي أثارت استجابة عاطفية.

أدمغتنا تعلمت أن المعلومات التي أثارت استجابة عاطفية هي معلومات جديرة بالحفظ والتذكر.

أما المعلومات التي لم تثر استجابة عاطفية، كرحلة السير رقم 423 إلى المدرسة، وما تناولته على الفطور في الأسابيع الثلاثة الماضية، فلم تكن مهمة، لذا تجاهلها.

ومع أننا قادرون الآن على التفكير، فدماغنا لا يزال يستخدم العواطف لاختيار المعرفة الجديرة بالاستيعاب.



لهذا لا يمكنك تذكر أي شيء من حصة التاريخ الطويل الذي سمعت فيه عن أساليب الزراعة في أوروبا خلال القرن السابع عشر حتى بعد انتهاء الحصة مباشرة. لكنك لن تنسى أبدًا أول قبلة أو حين وقع بنطالك أو تنورتك أمام المدرسة بأسرها.

«أعتقد أن هذا كلام منطقي. لكن لماذا يدفع الناس إلى تفضيل الأكاذيب؟»

الجانب السلبي لكل هذه المعلومات المهمة المفيدة التي ينبغي أن نعرفها أنها: لا تملك أي تأثير عاطفي في الغالب.

والرياضيات من الأمثلة التقليدية. لا شك في أنك تحتاج إلى الرياضيات. لكنها لا تثير أي استجابة عاطفية في دماغك ما لم تكن تحبها حبًا شديدًا. بل تصبح في نظرك مجرد أرقام تنتقل من مكان إلى آخر ولا تسبب لك حزنًا ولا غضبًا ولا سعادة. وما تقوله الأجزاء العاطفية من دماغك ببساطة:

5

«ما المهم في هذه؟
إنها لا تؤثر فيَّ ولا تعنيني.»

8

لهذا تجد المعلومات المتعلقة بالرياضيات صعبة الحفظ ولا تثبت في الذهن بسهولة. فتضطر إلى إعادتها ومراجعتها مرة بعد مرة حتى يقول الدماغ لنفسه:

«هذه مهمة! احفظها بعد إذنك.»

والشيء نفسه يحدث مع ما يتعلق بالأمور المالية والمناخية والبيئية وغيرها. يجب أن يبذل دماغك جهداً أكبر لاستيعاب مثل هذه المعلومات وحفظها.

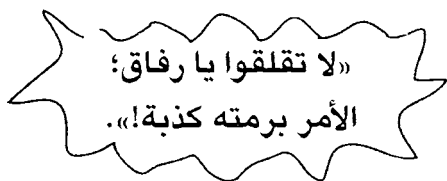
والحقائق الصلبة كالخضراوات النيئة: مفيدة لنا، وسنعاني صحياً إن لم نتناولها، ولا يعني كل هذا أننا نستمتع بتناولها⁽¹⁾.

والحقيقة تكون غالباً محيرة ومعقدة ومزعجة من الناحية العاطفية. على سبيل المثال: أحاول شرح حقيقة طريقة إنجاز الدماغ للأشياء حالياً، لكن مجرد أنها حقيقة لا يعني أنها سهلة بالضرورة.

كذلك قد يسألك شخص ممن تهتم لأمرهم عن رأيك في تصفية شعره الجديدة التي يبدو جلياً أنها تعجبه جداً. فلو أجبت بـ «أشعره يبدو كحيوان قارض انحبس في الغسالة»، فربما تكون قد أجبت بالحقيقة إلا أنها ليست جميلة. لهذا نصفها بأنها «الحقيقة المرة» أو «الصدق القاسي» حين نعرف أن الطرف الآخر لن يستمتع بسماع شيء وإن كان حقيقة.

أما حين تختلق المعلومات فيمكنك جعلها لطيفة من الناحية العاطفية كما تحب. فستجيب صديقك بأن شعره يبدو جميلاً وإن لم يكن هذا رأيك. ما المانع؟ كل شيء من وحي دماغك حين تغيب القواعد.

وكذلك مثلاً إن وجدت مجموعة قلقة من التغير المناخي فتقول لهم:



بالطبع سيسعدون جداً بما سمعوه.

(1) مثلاً لأننا غالباً نحتاج إلى اتخاذ قرارات كبيرة مهمة تخص هذه الأمور، وإن كانت معلوماتنا عنها خطأ، فسنخطئ في القرارات بالضرورة ثم نحصل على نتائج بالغة السوء.

ومن كل الأدلة التي لدينا عن التغير المناخي، نعرف أن هذا الكلام خطأ تام، إلا أن تلك المجموعة ستميل إلى تصديقه على أي حال، لأن العواطف تدخلت الآن.

وكثيراً ما تتغلب العواطف على الحقيقة.

لنعد إلى مثال الطعام: إن افترضنا أن الحقائق المُرّة كالخضراوات النيئة، فالأكاذيب المريحة كالوجبات السريعة: طعمها رائع بما يقطر منه من دهون مشبعة والسكر المكرر. وإن انطبقت صفات كثيرة على الوجبات السريعة، فإن «صحي» ليست من ضمنها. تذكر أن تناول الكثير منها لفترة طويلة قد يجعلها ضارة جداً بك.

وكما قلت سابقاً، ينطبق القانون على استهلاك المعلومات الخطأ فترة طويلة. فإنك تصيب نفسك بضرر مستديم إن صدقت أن التغير المناخي ليس حقيقياً أو أن جميع الأدوية الضرورية مجرد نصب (وكثير من الناس يصدقون هذا). وستذهب إلى ارتكاب أفعال واتخاذ قرارات ضارة جداً بك وبالأخرين بعد ذلك.

"إذا كيف نعرف المعلومات المضللة والمعلومات الحقيقية؟".

التغير المناخي مثال واحد فقط (وإن كان مهماً للغاية) على تفضيل الناس للمعلومات المضللة على الحقائق المهمة.

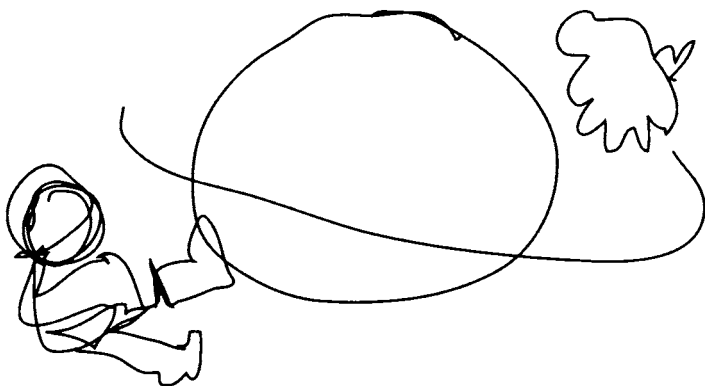
للإنصاف، لم تزل مثل هذه الأمور -أي: تفضيل الناس للأكاذيب المطمئنة على الحقائق المقلقة- مشكلة تواجهنا منذ فجر البشرية. على سبيل المثال: في

المملكة المتحدة -بلدي- شاع بين الناس تصديق أن الإمبراطورية البريطانية حين ذهبت إلى دول أخرى لتحتلها وتضمها إلى أراضيها في القرن التاسع عشر، فإن الدول التي وقع عليها الاحتلال أحببت ذلك وشكرتنا عليه، وبالتالي فنحن نفعل عملاً صالحاً. ولا يزال الكثيرون في المملكة المتحدة يصرون على أن هذه حقيقة رغم كثرة التماثيل والعطلات الوطنية في تلك البلاد التي تحتفي بمن استطاع إجلاءنا منها.

لكن الهواتف غيّرت قواعد اللعبة. فيمكن الآن مشاركة المعلومات مع أي أحد في أي مكان خلال ثوانٍ. حتى إن كانت هذه المعلومات خطأ. بل خصوصاً إن كانت خطأ.

هل سمعت من قبل عبارة:

«قد تطوف الكذبة
نصف العالم قبل أن ترتدي
الحقيقة نعلها»؟



وهي تعني أن الدجل والأكاذيب قد ينتشران أسرع من الحقائق الفعلية
للأسباب التي ناقشناها. وهي عبارة صحيحة بكل تأكيد، وإن عفا عليها
الزمن. ينبغي الآن أن نقول:

«قد تُنشر الكذبة 5 ملايين مرة
قبل أن تشغل الحقيقة هاتفها».

كما قلت لك إنها مشكلة قائمة يحق لوالديك والخوف والقلق منها. لكنها
كذلك تؤثر في والديك، فالكبار يصدقون المعلومات المضللة المثيرة للعواطف
كغيرهم (كما سنرى قريباً).

**وإن كانت هنا نصيحة واحدة لتجنب المعلومات المضللة
على الإنترنت فهي هذه:**

سَل نفسك:

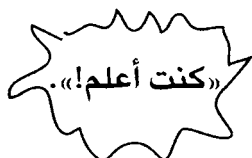
«هل أريد أن تكون حقيقة؟».

لنفترض أنك درست بجد استعداداً لاختبار معين وحصلت على ثاني أعلى
درجة بعد طالب يدعى جيمي -مثلاً-. توجهت إلى معلمك وطلبت منهم
شرح سبب حدوث هذا، وأجمعوا على أن جيمي لا بد وأن يكون قد اجتهد أكثر
منك ودرس وفهم المواد أكثر منك، ويمكنك تحقيق الشيء نفسه بالمتابعة.
لكن بعدها سمعت صديقاً لأحد أصدقائك يقول إنه سمع شائعة أن جيمي
غش في الامتحان. فأجبت: «نعم! الآن أصبحت النتيجة منطقية».

الحقيقة أنها ليست منطقية، وما قاله معلموك المطلعون هو المنطقي.
والشخص الذي تعرفه معرفة سطحية أخبرك بشائعة قد تكون بسهولة

تخريفًا. ومع ذلك تقبلتها باعتبارها حقيقة، لأنها تعني أنك الأفضل ولست بحاجة إلى الاجتهاد. مع أن الحقيقة الفعلية هي أنك لست الأفضل وأنت بحاجة إلى الاجتهاد.

وهذه قوة المعلومات المضللة وطريقتها في الإقناع.
ببساطة، إن جعلتك معلومة تقول:



فتوقف لحظة، وتحقق أكثر، وسل نفسك لماذا تريد تصديقها؟
إن لم تستطع الوصول إلى إجابة جيدة غير «مجرد إحساس» فهي على الأرجح ليست حقيقة.

تبدو عملية صعبة.

بالطبع هي صعبة. ولهذا لا يفعلها إلا القليل. ولهذا تنتشر الأكاذيب والمعلومات المضللة بسهولة.

"حسنًا. لكن... هل من نصيحة أخرى؟".

في الحقيقة، نعم.

فكر في المصدر.

وهذه مسألة مهمة تحتاج إلى قسم خاص لها.

"هل أنت متأكد من أنك تستطيع الثقة بهم؟"



يحتوي الإنترنت على الكثير من المعلومات «غير الجديرة بالثقة» التي تنتظر وصولك إليها بالمصادفة وأنت تبحث عن شيء ما على هاتفك. كأنك تمد يدك في علبة رقائق بطاطس فتفاجأ بحشرة ميتة. بالطبع إن ظل هذا يحدث طوال الوقت، فستشتري الرقائق من متجر آخر. كذلك هو الحال مع المعلومات الموجودة على الإنترنت: إن وجدنا أن موقعاً أو منصة معينة تبث الأكاذيب، فسنجنبها ونحصل على معلوماتنا من مصادر جديرة بالثقة. لكن ماذا نعني بـ «جديرة بالثقة»؟ نعني عادة شخصاً أو شيئاً يمكن الاعتماد عليه. أحياناً تعني الاعتماد عليها لفعل شيء، كما تعتمد على لاعبك المفضل في إحراز هدف في اللحظة المناسبة. لكن في هذه الحالة، نعني بها أننا نعتد عليها في أن تتحلّى بالصدق والأمانة. لذا حين نخبرنا شيئاً، نصدق أنها تقول الحقيقة. لكن كيف تعرف أن شخصاً ما «جدير بالثقة»؟ تختلف الإجابة باختلاف المجيب. وهو سؤال أصبح ذا أهمية خاصة منذ ظهور الهواتف والإنترنت. إنها سبب آخر يدفع الآباء إلى الاهتمام بما تبحث عنه على هاتفك:

فلو وثقت بشيء
أو شخص لا ينبغي الثقة به

فقد تكون في خطر بالغ.

"إذاً من أين نحصل على معلوماتنا؟".

سل أغلب الناس من أين يحصلون على معلوماتهم على الإنترنت، وسيقولون على الأرجح: «جوجل». لكن... جوجل محرك بحث يجد المعلومات، وليس مصدرًا. ولو ظننت أن بإمكانك الحصول على معلومات من جوجل فكأنك تظن أن ساعي البريد يرسل إلى الجميع بطاقات تهنئة بعيد ميلاد.

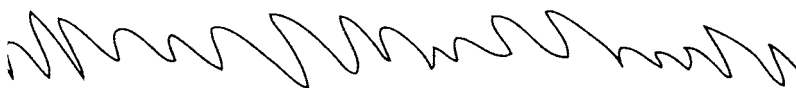
فبحث واحد على جوجل يمكن أن ينتج ملايين النتائج. فكيف تعرف الجدير بالثقة منها من الكلام الفارغ؟

"يمكنك التفريق بين الاثنين بالبديهة".

في كثير من الأحيان، نعم.

تُستخدم المواقع والمصادر الموثوقة عادة كثيرًا وتكتسب شعبية كبيرة ويعمل فيها الكثير من الناس (مثل: ويكيبيديا). وفي العادة تبدو «ماهرة» واحترافية وفي كثير من الأحيان يؤسسها خبراء معروفون يعملون في منظمات «رسمية»، مثل: الحكومات والشركات العالمية (مثل: موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية التابع للمملكة المتحدة).

على النقيض، نعرف أن الرسائل المزعجة والمصايد⁽¹⁾ التي تتربص



(1) باختصار الرسائل الإلكترونية والمواقع الفارغة من المحتوى والملائة بالهراء التي تُبنى ببرامج رخيصة لإغراء المستخدمين الساذجين بالإفصاح عن بياناتهم المصرفية.

باهرة عن الحشائش: السادسة ستصدمك» ليست شيئاً يمكنك الوثوق بأنه مفيد.

إذًا، نعم: هناك فروق واضحة عادة بين مصادر المعلومات الجديرة بالثقة وغير الجديرة بها.

وللأسف، زادت الهواتف هذا صعوبة.



"كيف تجعل الهواتف الوضع أصعب؟"

من خلال إخفاء الفروق.

تذكر أن قبل الهواتف كان الناس يحصلون على معلوماتهم من الإعلام المطبوع، كالكتب والمجلات والجرائد والصحف، أو من الإعلام المبتوث، كالنفاذ والمذيع والأفلام الوثائقية وغيرها.

ويتطلب تأليف كتاب أو إطلاق عرض تلفزيوني أو صحيفة ونشرها الكثير من الوقت والجهد والموارد من عدد كبير من الأفراد. وهناك قوانين وإجراءات عما يسمح لها أن تقوله أو تنشره وما يحظر عليها.

ويمكنك بالطبع نشر المعلومات السيئة عن طريق عروض التلفاز. ويحدث هذا بالفعل كثيرًا. لكن تحقيق هذا يستهلك قدرًا من العمل والمال والجهد، ولفعل ذلك عواقب (إن فضحت) كالعقوبات الكبيرة.

كما أن برامج الأخبار التلفزيونية المعدة جيدًا كانت في العادة مختلفة عما يقدمه الناس العاديون من عروض شخصية⁽¹⁾. وكذلك الأمر في حالة المجلات المهنية مقابل المطويات منزلية الصنع.

(1) ابحث عن «التلفاز العام» (public access TV) في أمريكا لترى ما أتحدث عنه بالضبط.

نتيجة لذلك، يظن الناس أن الإعلام المطبوع والمبثوث أكثر صدقًا وأجدر بالثقة من أي شيء من صنع «الهواة»، ولا يزال كثير من الكبار يرون هذا إلى اليوم.

إلا إن الهواتف دمرت هذه القاعدة. ففي أيامنا هذه يملك كل شخص الوصول إلى أحدث التقنيات والتطبيقات التي تمكنه من جعل كل شيء يبدو ماهرًا واحترافيًا. وأصبحت الجرافيكس المذهلة لقائمة فريق الإعداد والإضاءة المتوازنة على بعد كبسة زر.

والآن، حين ترى على الصفحة الرئيسية فيديو منمقًا يشرح أشياء مهمة، فقد يكون من إنتاج منصة معروفة، كالبي بي سي والسي إن إن، وقد يكون من عمل مهووس مزعج يملك كاميرا هاتف جيدة ومهارات تصميم مقبولة. لقد أصبح التفريق بين الاثنين أصعب من أي وقت مضى. وبما أن المظهر متشابه، فكيف يعرف الإنسان بماذا يثق؟

"ولماذا يثق أحد بشخص واحد أكثر من منظمة إخبارية رسمية كبيرة؟"

سؤال جيد!

نعلم أن دماغنا يحب الروابط والتفاعلات والمكانة والاستجابات العاطفية، ليس كذلك؟ نتيجة لذلك، نفضل عادة المعلومات التي تأتي مباشرة من أشخاص غيرنا. وإذا شارك شخص آخر -خاصة لو كان شخصًا نهتم بأمره ونحترمه- معلومات عن شيء (أو أي شيء)، فإننا نميل إلى تقبلها أكثر مما لو أتت من أي مصدر آخر.

في النهاية، دماغنا يميل أكثر إلى استيعاب المعلومات التي تسبب انفعالا عاطفيا فينا، ونحن نجد الآخرين جاذبين عاطفيا. وكما رأينا سابقا، نحن نميل إلى تفضيل الأشياء التي تجعلنا نشعر بعواطف والتركيز عليها

وتذكرها. تلك التي «تشارك عواطفنا». والأفراد بارعون في ذلك. ودماغنا بارع في رصد (ومشاركة) عواطف الآخرين، بفضل تعبيرات الوجه ولغة الجسد ونغمة الصوت وغيرها.

لهذا تتلقى فصولاً على يد معلمين ولا تتلقى قائمة كتب أو مواقع تطالعها وتنتهي المهمة. ولهذا لا تزال التقارير الإخبارية والمناخية تقدم على يد بشر، لا مجرد كلمات على شاشة.

إذا لماذا سيثق أي أحد بشخص واحد أكثر من منظمة إخبارية كبيرة؟ لأنه شخص. شخص يمكننا الإحساس به. وهكذا يعمل دماغنا.



"لكن ألا تجعلنا الهواتف نقل التفاعل مع الناس؟"

ليس كثيرًا. لقد قلت إن الهواتف تعني عادة تقليل التواصل الشخصي المباشر، أما التواصل الإلكتروني فلا يزال يؤثر فينا بلا شك، لأن ذلك الاتصال البشري لا يزال موجودًا. وفي الحقيقة أصبح التواصل الإلكتروني أقرب إلى التواصل المباشر بفضل كاميرات الهواتف ومواقع البث المباشر وتطبيقات مثل تيك توك وفيس تايم. فقد أصبح بإمكاننا الآن رؤية وجوه الناس وأجسادهم وسماع صوتهم عبر الإنترنت، مما يعني زيادة المعلومات العاطفية المتبادلة. ولذا أصبح التواصل الإلكتروني أكثر تأثيرًا.

أنت شخص في مرحلة الفتوة، أليس كذلك؟ أراهن أنك تحصل على الكثير من المعلومات من أشخاص معينين على الإنترنت، مثل: صناع المحتوى على اليوتيوب وتيك توك والمؤثرين ومن شابههم.



"في الحقيقة أنا..."

يجب أن تقول «نعم» هنا وإلا فسيفسد الجزء التالي.

"حسنًا. نعم، أحصل على معلوماتي من أشخاص مثل المتخصصين في البث المباشر".



"لكن لماذا تعتبر هذا سيئًا؟ إن كنا نستمع إلى أشخاص معينين، فسيتحسن استيعابنا للمعلومات. أليس هذا أمرًا جيدًا؟".

بلى، من ناحية. بفرض أن ما يقولونه صحيحٌ.

هذه نقطة مهمة جدًا، لأن المعلومات التي نستوعبها تؤثر مباشرة في تفكيرنا ومعتقداتنا وفهمنا. باختصار: تؤثر في هويتنا. وتأمّل في عدد الناس من حولك الذين حددوا مظهرهم وطريقتهم بحسب نجم تلفزيوني أو موسيقي يحبونه.

إدّا كيف نعرف أن المعلومات التي ينشرها هؤلاء صحيحة وآمنة؟ الإجابة هي... لن نعرف عادة.

تذكر أن مواقع الأخبار والمعلومات الكبيرة ليست مثالية بكل تأكيد، لكنها تعين الكثير من المتخصصين في التحقق وإعادة التحقق من أي معلومة ينشرونها لتكون على أكبر قدر ممكن من الثقة في أنها صحيحة. على الأقل نظريًا⁽¹⁾.

(1) رغم أن بإمكانك التحايل بالمكر. مثلًا بدلًا عن أن تقول: «رائحة فيرتي بوجلز ناب تشبه الحليب الفاسد»، يمكنك أن تقول: «اتهامات لفيرتي بوجلز ناب بأن رائحتها تشبه الحليب الفاسد». فمن الأصعب مناقشة الثانية. مسكينة يا فيرتي.

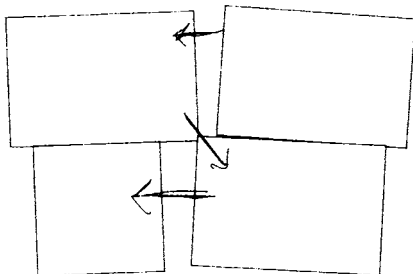
أما الأفراد فلا يملكون هذه الميزة. وحينما يريدون إخبار الآخرين شيئاً -مهما كان سخيلاً- يمكنهم تسجيله باستخدام الهاتف ونشره على الإنترنت وهذا كل يحتاجون إليه⁽¹⁾.

باختصار، المعلومات الواردة من شخص واحد أقل ثقة بكثير.

"لكن الناس لا يكذبون كذباً صافياً، أليس كذلك؟"

ألا يفعلون؟ كثير من الناس يفعل. دائماً.
وعلى الأرجح قابلت في حياتك شخصاً واحداً على الأقل منهم في الحياة الحقيقية. ولعله أحد أصدقائك.

وهكذا يكون: في صباح أول يوم دراسي بعد العطلة الأسبوعية، تجلس لتتحدث مع أصدقائك عما حدث خلال العطلة، لكن يأتي جيمي. جيمي جيبيرش. يحكي جيمي عن أنه وجد بطاقة بوكيمون بقيمة 10 ملايين جنيه إسترليني في سلة المهملات ولذلك اشترى قصرًا. لكن النار أكلت هذا القصر فاضطر إلى العودة إلى منزله القديم.



يا لها من عطلة حافلة لفتى في الثالثة عشرة.

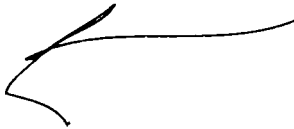
(1) تضع المنصات الإلكترونية قواعد وقيوداً على ما يمكن نشره، لكنها في كثير من الأحيان صعبة التطبيق وتوجد لها الكثير من الحيل. لهذا ليست فعالة بالقدر الكافي.

يتحدث أشخاص معينون في حياتنا دائماً بهراء لا يُصدق بلا توقف. لماذا؟ من المفترض أنهم يرغبون في جذب الاهتمام، فيقولون بكل سرور أشياء مستحيلة ليحصلوا عليه. والآن أصبح هؤلاء في عالم الهواتف.

من ناحية، هذا أمر سيئ بالنسبة إليهم. فكل واحد منا الآن قادر بسهولة على التحقق من ادعاءاتهم المستحيلة. ففتى في الثالثة عشرة يشتري قصرًا لن يفلت من الأخبار. ولا يمكنك أن تزعم أن خليلك أو خليلتك الرشيق «تذهب إلى مدرسة أخرى» في حين أن من الممكن التواصل معها بسهولة عن طريق سناپ شات.



على الجانب الآخر، حين يمكنك استخدام أشياء مثل الفوتوشوب ويتفاعل كل الناس عبر الشاشات، فإن إقناع الناس بتصديق الهراء الذي تقوله يصبح أسهل. ويمكنك بذلك تطبيق مقلب إلكتروني أو نشر محتوى منخفض الجودة⁽¹⁾، أو الأسوأ التحول إلى ساخر.



(1) لذلك اسم محدد لا يمكنني ذكره في هذا الكتاب.

"لكن الجميع يعرفون أن هؤلاء يكذبون؛ لن يأخذهم أحد على محمل الجد".

الواقع سيفاجئك.

لكن لنقل إنك محق. حتى إن لم يصدق أحد باعة الهراء هؤلاء، فليسوا هم من ينبغي أن نخشاهم، بل أولئك الذين يأخذونهم بجدية. حتى إن كانوا يقولون الحقيقة في كثير من الأحيان أو ما يعتقد بعض الناس أنه الحقيقة.

"مهلاً، لقد احترت".

نعم، الأمر محير. دعني أستخدم مثالاً للتوضيح. لقد رأينا سابقاً كيف تضر المؤثرات بالفتيات، أليس كذلك؟ فلنتحدث عن الرجال الآن.

يؤمر الفتية دائماً بأن يتحلوا «بالرجولة»، مما يعني عادة أن يتصفوا بالقوة والصلابة والسلطة والقدرة على القتال وعدم البكاء أو إظهار المشاعر وشراء سيارات باهرة وغيرها. فهكذا هم الرجال الحقيقيون.

الفكرة أنك حين ترجع إلى العلم، فهذا الكلام هراء. فلا يوجد مظهر أو هيئة معينة للرجال الحقيقيين. لكن لأسباب معتوهة يصر العالم على أن لهم جميعاً هيئة واحدة معينة، وبالتالي يشعر الفتية في كل مكان دائماً بضغط. وسعيك المضمني إلى إجبار نفسك لتكون شيئاً مخالفاً لطبيعتك وكبت كل العواطف التي تشعر بها، لأن عدداً كبيراً من الكبار (نعم ومعهم الكثير من الآباء) يصرون على أن الصائب أن تفعل والضغط الناشئ عن ذلك قد يدمر صحتك العقلية.

"حسنًا لكن ما علاقة كل هذا بنشر المعلومات؟".

مقولة إن «كل الرجال ينبغي أن يكونوا بشكل معين» مثال جيد على المعلومات الخطأ المؤذية التي تنتشر رغم هذا⁽¹⁾. وزادت الهواتف الوضع سوءًا.

لكن لننتحدث عن أشياء محددة أكثر، لنتخيل مؤثرًا ذكرًا يقدم نفسه باعتباره «رجلاً حقيقياً» عن طريق التحدث دائماً عن عضلاته الكبيرة ومهاراته القتالية ومجموعة سياراته المذهلة. كما ينشر نصائح ومعلومات عن كيفية الحصول على هذه الأشياء. وكثير من نصائحه -كأهمية تشجيع نفسك لتُخرج منها أفضل ما يمكن والاجتهاد اللازم للوصول إلى أهدافك- مفيدة حقًا.

لذا نجد الكثير من الشباب قيل لهم إنهم إن كانوا أي شيء غير «رجل حقيقي» مجرد فشل. ونتيجة لذلك سيشعرون دائماً بالتوتر والقلق تجاه كيفية اكتساب «الرجولة الحقيقية». لذا يرون هذا المؤثر ويقولون لأنفسهم:

«هذا «رجل حقيقي».. هكذا يجب أن أكون. وهو يقول كيف أحقق هذا. يجب أن أشارك في قناته».

وبالفعل يشتركون في قناته، لأنه يقول للشباب ما يريدون سماعه. أتذكر ما قلته عن ذلك؟ حين تسمع ما تريد أن تسمعه بدلاً عن الكلام الأقرب للحقيقة، فإن نظامك العاطفي ينشط وتشعر أن هذا الكلام مقنع وسهل الحفظ.

(1) الرجال من بني آدم: لديهم صفات وسمات مختلفة لا حصر لها تشكل أفرادًا فريدين.

وبالتالي يحصل هذا المؤثر على قاعدة متابعين واسعة، بفضل طريقة عمل دماغنا فائق الاجتماعية، مما يدفع شبابًا آخرين إلى أن يقولوا: «انظر كم المتابعين لديه. لا بد أن هذا الرجل مفيد»⁽¹⁾.

لكن هذا يعني غالبًا أن تثق به وإن لم يكن صادقًا أو أمينًا أو مفيدًا. وحتى بعد أن يصبح ضارًا.

كيف يحدث هذا؟ في هذا الموقف، من الجوانب المهمة للتحويل إلى «رجل حقيقي» أن تجذب أكبر عدد ممكن من النساء. لكن أغلب النساء لا يحببن في الحقيقة صورة «الرجل الحقيقي»، ويجدن كرهية بل ومقلقة. وبالتأكيد غير جذابة.

لذا يصل المؤثر الذي يقدم نفسه على أنه «الرجل الحقيقي» المثالي إلى موقف صعب: تعتمد صورة «الرجل الحقيقي» التي يقدمها على رغبة النساء فيه، لكن النساء لا يُعجبن به، ولا يخجلن من إعلان هذا.

ومن ثمة يبدأ في التأكيد على أن جميع النساء في الحقيقة غيبات ينبغي معاملتهن كالأغراض. فبهذا يمكن تجاهل كل الأشياء التي يقلنها عنه. فالنساء جاهلات.

دعوني أكن واضحًا: هذا خطأ على كل مستوى ومن كل زاوية.

وكذلك كل شخص يقول هذا الكلام، حتى إن كان مؤثرًا شهيرًا. لكن... من الذي سيوقفه؟ إنه المتحكم الوحيد في الأشياء التي ينشرها على الإنترنت.

(1) لهذا أثر بالغ. على سبيل المثال: إن سألت أحد «ما مجموع 2 + 2؟»، فستقول مباشرة «4». لكن إن كنت ضمن مجموعة كبيرة يقول كل من فيها «3»، فهناك احتمال جيد أنك ستوافقهم. يسمى هذا التأثير الاجتماعي المعياري ويحدث لأن البشر غالبًا يهتمون بالتناغم أكثر من إصابة الحقيقة.

وكل ما يحتاج إليه هو هاتفه. وأن يفعل رجل واحد هذا لأمر سيئ. فما بالك بملايين من الفتية والفتيات الذين يثقون به ويمكن أن يتفقوا مع آرائه المعادية للمرأة، وهو أمر بالغ السوء. يخبرنا التاريخ عن عدد لا حصر له من النساء اللاتي عانين على مر الزمان معاملة مريضة من الرجال أصحاب السلطة الذين اعتقدوا أن النساء أقل من أن يهتموا بهن.

باختصار، تجد نفسك أمام عدد ضخم من الشباب الذي يعتقدون بإخلاص في أشياء خطيرة لأن شخصاً واحداً يثقون به أقنعهم أنه محق وجدير بالثقة، ثم يستغل هذه الثقة أسوأ استغلال. وأتمنى أن تفهم الآن خطورته الكبيرة. من الجيد أن هذا كله خيال أليس كذلك؟ من المريع أن يكون هذا حقيقة.

"إذا هل نصدق أشياء خطأ وضارة بسبب هوية من قالها؟"

بكل تأكيد. خاصة إن كان شخصاً نحترمه. ولأن الهواتف تمنحنا سيطرة أكبر بكثير على شكلنا أمام الآخرين، فأصبح من الأسهل بكثير على الناس كسب احترام الآخرين. ويمكننا أن نختار إظهار الصفات الجيدة فقط واستبعاد السيئة على الدوام.

كذلك تسهل الهواتف عليك العثور على أشخاص يقولون ما تريد سماعه. فإذا وجدنا بعض الناس يقولون كلاماً يعجبنا ويرضينا، وشاهدنا القليل من مقاطعهم، فستتولى خوارزميات تيك توك ويوتيوب الباقي: ستملاً صفحتك بأشخاص يشبهونهم، وكل منهم سيقول كلاماً تريد سماعه.

وفي النهاية نصل إلى الإعجاب بالكثير من الأشخاص الذي يقولون ويفعلون ما نحب وما يثير مشاعرنا بقوة ونحترمهم ونثق بهم.



لكن مع أننا قد نملك أسباباً جيدة للإعجاب بشخص أو احترامه... فهذا لا يعني أنه جدير بالثقة. فالروابط العاطفية لا تسير بهذه الطريقة كما رأينا.

تفضل أدمغتنا الأشياء المريحة المطمئنة.
الأشياء المرضية على المستوى العاطفي.
وللأسف كثيرًا ما تكون هذه الأشياء خطأ.

"إذاً ألا يمكننا الثقة بمعلومات نحصل عليها من شخص واحد؟"

لا، يمكنك طبعًا. فكل واحد منا يحمل معلومات وخبرات مفيدة يمكنه مشاركتها مع غيره، وإن شاركها بطريقة مثيرة تجذبك إلى الإنصات إليه فهذا أفضل. لكن لا يمكن لأي أحد أن يقول لك معلومات مفيدة عن كل شيء. ومن المقلق أن يدعي شخص أنه قادر على ذلك.

وهل يستطيع شخص واحد أن يصيب في كل شيء؟ أدمغتنا غير قادرة على ذلك. وكثير مما يقوله سيكون مجرد آراء مبنية على تجربته ومعتقداته الشخصية. ما يعني في كثير من الأحيان أنه مخطئ بشكل فادح في كثير من الأمور. لكن إن وثقنا بهذا الشخص كفاية، سنقبل ذلك منه.

واضرب مني مثلاً. كتبت هذا الكتاب لأشارك معلوماتي معك. لكن هذا الكتاب -وإن كان عن الهواتف- يركز في أغلبه على الدماغ. وأتمنى أن تثق بي فيما يخص الدماغ، لأنني أدرسه وأحدث عنه منذ عقود.

لكن لو كان هذا الكتاب عن لعب الراكيت أو المفاعلات النووية أو تربية حيوانات اللاما، لكان حرياً بك أن تلقيه في سلة المهملات، لأنني لا أعرف أي شيء عن هذه الموضوعات.

المشكلة أنه لا يوجد ما يمنعني أو يمنع غيري من تصوير مقطع لمدة ساعة عبر هاتفي تحت عنوان «كيف تربّي حيوانات اللاما في أثناء ممارسة رياضة الراكيت في مفاعل نووي» ونشره على الإنترنت.

وتصديق شخص تربطنا به العاطفة والثقة به حتى عندما يخطئ ليست ظاهرة جديدة. بل هكذا طبيعة الدماغ، لكن الهواتف جعلت ذلك يتكرر أكثر، وهو وضع غير مثالي.

سابقاً، قلت إن مصادفة المعلومات المضللة على الإنترنت كمصادفة حشرة ميتة في عبوة رقائق البطاطس. هذا أسوأ. إنه كالعثور على حشرة ميتة في عبوة رقائق البطاطس المفضلة عندك وتناولها رغم ذلك وأنت تقول لنفسك: «لا، أحب هذه الرقائق» فيما تبتلع جناحيها وقرنيها.

الفكرة هي أنه لا بأس بالثقة بكلام بعض الناس، لكن لا تعتمد عليهم في الحصول على كل معلوماتك.



**حاول ألا تقبل كل شيء يقوله لك
شخص آخر وتعتبره حقيقة مطلقة،**



مهما كان عدد المعجبين بكلامه.



**"يصر والداي على أنهما يعرفان كل شيء ويعتقدان
أن عليّ الثقة بكل شيء يقولانه. هل معنى كلامك أن
بإمكاني تجاهلهم؟"**

بخصوص هذه المسألة...

"لا ينبغي أن ترى هذا في هذه السن."

أتدري؟ ظلمت أخبرك عن صعوبة تحديد الأشياء الضارة المتاحة على الإنترنت لدرجة أنني نسيت الإشارة إلى أن كثيرًا منها يسهل تحديده للغاية. لأنها تعترف بنفسها.

فكثير من الأشياء الموجودة على الإنترنت معدة للكبار، الذين تجاوزوا 18 عامًا في العادة⁽¹⁾. لأنها ضارة بالأصغر منهم، ومن بينهم أنت. فدماغك الشاب لم ينتهِ نموه ونضجه على عكس دماغ الكبار. وتعرض دماغك الشاب لمحتوى الكبار فقط كمحاولة استخدام هاتفك خلال تحديثه: لم ينتهِ من إعداد نفسه بعد ولا ينبغي أن تعطل هذه العملية بأمور لم يستعد بعد للتعامل معها وإلا فستفسد العملية بأكملها.

أو هكذا يظن الناس على أي حال.

نتيجة لذلك، توضع علامات واضحة على محتوى الكبار، على شكل نوافذ تحذيرية كبيرة عادة، تظهر لك لتخبرك أن ما توشك على رؤيته مُعد لأعين الكبار فقط⁽²⁾. وإن ضغطت النافذة للمتابعة، فأنت تؤكد أنك بالغ.

(1) مما يجعلهم بالغين من الناحية القانونية في أغلب الدول. رغم هذا يعتبرهم الكثير من الكبار «أطفالًا».

(2) عادة بحكم القانون.

أما إن كنت تحت السن، فتضغط زر العودة لترجع إلى الإنترنت الآمن الجميل المناسب لمن هم في عمرك، ويستكمل دماغك تحديث نظامه التشغيلي. طبعاً بما أنك فتى مسؤول ومحترم تستخدم هاتفك بأمان كامل، فلن تقابل مثل هذه النوافذ، أليس كذلك؟

"في الحقيقة، أنا..."

لا بأس. أمزح معك. لقد اعتاد الفتية والفتيات التلصص على أشياء «الكبار فقط» من قبل ظهور الهواتف والإنترنت بكثير. فهم يفعلون هذا منذ بدء الإنسانية. وإن كان ملايين الكبار الغاضبين يصيحون فيهم ويعاقبونهم لم يستطيعوا منعهم، فماذا ستفعل نافذة تظهر على الشاشة؟ في الحقيقة، إن أخبرت الفتية والفتيات أنهم صغار على شيء معين فهذه طريقة جيدة لتشجيعهم أكثر على تجربتها.

"ولماذا ستزداد رغبتنا أكثر حين يُقال لنا إننا تحت السن؟"

هذا لا يحدث في كل حالة. فلو قال لك معلمك: «لا تقرأ هذه المراجع التاريخية لأنها للطلبة الجامعيين» فستهز كتفيك باستهجان وينتهي الأمر⁽¹⁾. أما إن كان شيئاً مثيراً للحماسة وقيل لك:

«أنت صغير على هذا».

فستشعر بإغراء أكبر.

(1) إلا إن كنت تحب التاريخ جداً. وبعض الناس كذلك.

ما الذي يحدث في الدماغ ليحصل هذا؟ يعود الأمر جزئيًا إلى المكانة، كما ناقشنا في الفصل السابق. ففي صغرك، يعتبر «النضج» إنجازًا كبيرًا. لأنه يعني أنك «متقدم» على أصدقائك. وأي شيء يدل على النضج أكثر من رؤية أشياء يُفترض أنها كبيرة عليك؟

تتوق أدمغتنا أيضًا إلى الاستقلالية والشعور بالسيطرة. خاصة عندما تكون صغيرًا، في مرحلة اكتشاف كيفية فعل الأشياء بنفسك. وفي الوقت نفسه، تعني الآباء والقواعد والقوانين المدرسية التي تنص على أنك أصغر من عمل أي شيء تقريبًا أن لديك أقل قدر ممكن من الاستقلالية. لذا فإن أي شيء يقلل من هذا -مثل أن يقال لك: «لا يمكنك مشاهدة أو فعل هذا لأنك صغير جدًا»- يعني أنك سترغب أكثر في مشاهدته وفعله.

وهناك الفضول البشري العادي. تحتاج الأدمغة الشابة إلى تجارب جديدة وتعلم المزيد عن العالم، خاصة إن كانت أمورًا نفترض أنها لذيذة عاطفيًا. لأن عقولنا تعتقد أن الأشياء المثيرة للعواطف مهمة كما علمنا. لذا إن قيل إن شيئًا ممنوع، فسيرغب أغلب الفتية والفتيات في معرفة السبب ويحاولون استكشافه.

"إن كانت القيود العمرية على الإنترنت تجعلنا نرغب أكثر في رؤية شيء معين... فلماذا نضعها من الأساس؟"

سؤال وجيه.

الحقيقة أن أغلبها موجود لحمايتك. ولا يعني عدم جدواها أن لا أحد يريدھا.

وأحيانًا تهدف إلى حماية صناعات المحتوى الذي ينبغي ألا تراه.

فلو وضع شخص سياجًا مكهربًا حول حديقته المجاورة إلى شارع مزدحم ولمسه طفلٌ، فهذا خطؤه. لأن الطفل لا يمكن أن يعرف هذا. أما إن وضع عدة لافتات تقول:

«خطر!»
سياج مكهرب!
لا تلمس السياج!..»

ولمسه الطفل بعدها، فهذا ذنب الطفل. أو والديه لعدم مراقبته.

ويمكن أن ينطبق الأمر نفسه على القيود العمرية والإرشادات المتعلقة بالمواد المعدة للكبار عبر الإنترنت. فقد لا تمنع اليانعين من الولوج إليها، ولكن بإمكان أولئك الذين وضعوها أن يقولوا: «لقد حاولنا».

ويحدث هذا كثيرًا. إليك مثلًا لعبة جراند ثيفت أوتو (GTA). فقد صُنفت لمن يزيد عمرهم على 18 عامًا، ولكن إذا كنت تعتقد أن نجاحها الهائل يرجع إلى لاعبيها من البالغين والكبار وحدهم، فأنت فريسة مثالية للخدع. ببساطة، قرر الكثيرون تجاهل الإرشادات المتعلقة بالعمر⁽¹⁾.



”إن كان عدد كبير من الناس يتجاهلون القيود العمرية، فما الفائدة منها؟“

هناك أمور يتفق أغلب الناس على أن الصغار ينبغي ألا يتعرضوا لها قبل أن يصلوا إلى سن معينة.

18

(1) لا يرغب أغلب الآباء في تجاهلها، لكن حين يفعل بقية العالم، فسيقولون: «وما الفائدة؟».

كالشتائم مثلاً. فأغلب أولياء الأمور لا يريدون أن يستخدم أطفالهم الشتائم أو أن يسمعوها من غيرهم، وعادة ما يطيعهم الناس في ذلك. وأي شيء يحتوي على شتائم يوضع عليه مباشرة قيد عمري. وقد وضع يوتيوب مثلاً قواعد تعرّض أي شخص ينشر مقاطع تحتوي على كلمات بذيئة للحرمان من عوائد الإعلانات.

لكن لماذا تعتبر الشتائم سيئة؟ لماذا تحمل كلمات معينة طاقة مظلمة؟ لم يفلح الناس في التوصل إلى إجابة حتى الآن⁽¹⁾.

لكن القيود العمرية على الشتائم غير مفهومة أيضاً لأن أولياء الأمور والكبار يختلفون على الزمان والمكان والسن التي تُقبل فيه الشتم.

ومما يزيد الطينة بلة أن أولياء الأمور لا يستطيعون التحكم في غيرهم من الكبار الذي يستخدمون الشتائم في الأماكن العامة. فمن ناحية، كأن الشتم هو النسخة المسموعة من وقت الشاشة: يخشى والداك من أن تسمعها، لكنهم لا يستطيعون فعل الكثير لمنعها. لذا لا يستطيع أحد لومك إن شعرت ببعض الحيرة.

وإن اخترت كذلك أن تشتم حين تتحدث مع أصدقائك، فمن يستطيع منعك؟ في الماضي لو سمعك أحد والديك أو معلميك بالمصادفة لهددك بغسل فمك بالماء والصابون⁽²⁾. لكن الآن تحت حجاب حسابات السنايب ومجموعات الدردشة لم تعد هذه مشكلة.

لذا أتفق معك: القواعد المنظمة للشتم محيرة.

(1) تشير بعض الدراسات العملية إلى أن أدمغتنا تتعامل مع الشتائم بطريقة مختلفة، فتمنحها قوة عاطفية لها أثر مستديم علينا. ورغم أن الكثيرين يعتقدون أن هذا يرجع إلى غضب آبائنا حين يسمعوننا نشتم، وبالتالي فقد تعلمنا أنها كلمات «خاصة»، مما قد يعني أن الشتائم سيئة لأن آبائنا اعتبروها سيئة فحسب. قل لهم هذا وانظر أي كلمات سيستخدمونها في الرد عليك.

(2) وهو شيء لو فعلوه حقاً لكان أشد ضرراً وصدمة من الشتم.

"لكن القيود العمرية ليست على الشتائم فقط".

صحيح. من الأمور الأخرى البارزة: العنف.

العنف أمر يجب حماية الصغار منه بلا شك. أليس كذلك⁽¹⁾؟ فإذا رأى الفتية والفتيات قدرًا كبيرًا من العنف، فهم في خطر التحول إلى أشخاص عنيفين. أو هذا ما يعتقدّه الكثير من الآباء. مع الأسف، بفضل هاتفك، أصبحت المواد التي تحتوي على أقسى ألوان العنف على بعد لمسات ونقرات قليلة منك. مرة أخرى، يرسل الآباء والكبار بشكل عام رسائل متعارضة في هذا الصدد. فيبدو أن بعض العنف مقبول، وبعضه لا.

أتذكر حين تحدثنا عن عراق الشمبانزي؟ كنت في الحقيقة أصف مشهدًا في فيلم وثائقي عن الطبيعة، حيث رأيت مخلوقات تشبه البشر تتقاتل حتى الموت على الشاشة ثم يأكل بعضها بعضًا. لقد شاهد هذا بعض الكبار الأذكى وقالوا:

«نعم هذا مشهد مليء بالمعرفة،
ينبغي أن نعرضه في المدارس».

أما إن كان فيلم كارتون يعرض شيئًا أقل واقعية بكثير يشبه ذلك، فستصرخ جحافل الكبار حد الانهيار ضد مجرد فكرة أن يشاهده أطفالهم. ما الفكرة خلف كل رد فعل من الاثنين؟ لا شك عندي أن ثمة فكرة، لكن لست متأكدًا منها.

ثم هناك فكرة أن مشاهدة العنف تجعلك عنيفًا. لقد خشي أولياء الأمور من هذا منذ زمن طويل.

وشن بعضهم هجومًا على الهواتف بهذا الدافع، لكن منذ فترة ووضعوا أعينهم على ألعاب الفيديو.

(1) أقصد من رؤيته. فلا شك في أن حماية الصغار من التعرض للعنف الفعلي المباشر واجبة.

سيطرت فكرة أن لعب ألعاب الفيديو تجعل الفتيات والفتية عنيفين حين كنت في عمرك. لدرجة أن بعض الصحف حين تصل جريمة عنف إلى الأخبار⁽¹⁾ تتحدث عن أن الجاني كان يلعب ألعاب فيديو عنيفة في مرحلة ما من حياته. ثم تصرخ بأن هذا دليل قاطع على أن ألعاب الفيديو بالفعل تخلق جيلاً صغيراً من البلطجية العنيفين.

لحسن الحظ لن ترى هذا الكلام الآن بالكثافة نفسها. والسبب على الأرجح أن ألعاب الفيديو أصبحت في كل مكان. فأصبحت كالهواتف جزءاً من حياتنا اليومية، ولم تعد «اختراعات جديدة مخيفة».

وكثير من آباء اليوم -من أمثالي- لعبوا ألعاب الفيديو وهم صغار خلال مرحلة «ألعاب الفيديو تسبب العنف»، لذا من الصعب أن يظلوا مرتابين من شيء كانوا جزءاً منه.

وقد خضعت فكرة أن هناك علاقة بين ألعاب الفيديو العنيفة والسلوكيات العنيفة لدراسات كثيرة حتى الآن، ولا توجد أدلة واضحة تدعم هذه الفكرة، ناهيك بتأكيداتها. بل إن بعض الأدلة تظهر العكس وأنها ربما تكون مفيدة لك.

"هل يمكن أن يكون المحتوى العنيف مفيداً لنا؟"

ليس دائماً. لكن أحياناً.

في حالة ألعاب الفيديو، يخشى أولياء الأمور من أن استخدام الشخصيات الخيالية في ارتكاب أعمال عنف وتدمير في العالم الافتراضي سيجعلك لاحقاً ترغب في تكرار الأفعال نفسها في العالم الحقيقي. لكن الأدلة تثبت أن ما يحدث في بعض الأحيان هو العكس. إذ يخفف لعب ألعاب الفيديو العنيفة العدوانية.

(1) أشياء لا تزال تحدث على نطاق واسع مع الأسف.

وهناك الكثير من الأشياء في الحياة المعاصرة التي تسبب الضغط والحنق وليس في يدك ما يمكنك فعله تجاهها.⁽¹⁾ لذا فإن ألعاب الفيديو وتدمير المئات من جنود الفضائيين أو ضرب محارب شيطاني مقتول العضلات ضرباً مبرحاً يساعد في هذا الصدد.

إنه طريقة آمنة للتعبير عن الغضب والغيط. فهي متنفس تطلق فيه عواطفك القوية التي تكبحها وتتراكم بداخلك بأسلوب آمن وصحي. إنها كإدخال دبوس في بثرة نفسية ضخمة ومؤلمة على ذهنك، فتنسرب منها المادة اللزجة ببطء وتريحك بدلاً عن أن تنفجر يوماً ما بسبب الضغط المتزايد وتنتشر في كل مكان.

وتوفر أشياء مثل رياضات الاحتكاك المباشر (كالراجبي والملاكمة والفنون القتالية) المتنفس نفسه إلى حد ما، وأدت هذه الوظيفة بنجاح على مدى عقود. وفي العادة يشجع الآباء أبناءهم على الالتزام بمثل هذه الأنشطة والألعاب. وفي الوقت نفسه يعتبرون فعل الشيء نفسه بطريقة افتراضية ضاراً، مع أنها طريقة تضمن سلامة كل الناس من الأذى.

"هل تريد تصوير القيود العمرية وكأنها بلا فائدة؟".

لا، لن أبلغ إلى هذا الحد.

كونها محيرة لا يعني أنها غير ضرورية. فبعض الناس قد يرى أن السرعة القصوى للقيادة ينبغي أن تكون 20 ميلاً في الساعة والبعض الآخر يرى أن تكون 30 ميلاً في الساعة، لكن كلا الفريقين سيتفق على أن 100 ميل في الساعة سرعة مرتفعة جداً بلا شك.

كذلك القيود العمرية.

(1) كموضوع الهاتف وانكسار شاشته، وتعنيف معلم دون وجه حق، أو تفويت الحافلة. وحقيقة أنك لا تملك ما تفعله لتغيير ذلك يزيدك غيظاً. وهذا يتراكم بداخل الإنسان.

الحد الفاصل بين الصغير والكبير
فيها صعب التحديد،
لكن لا يعني أنه غير موجود
أو لا ينبغي أن يُحدد.

فالتعرض لأشياء معينة قبل أن تنضج بما يكفي قد يضر بك بكل تأكيد.

**"حسنًا، كيف تسبب رؤية أشياء "كبيرة" على سني
ضررًا بالمشاهد؟".**

ما يجب أن تتذكره هو التالي: دماغك الشاب لا يزال في طور النمو. والمفترض أن تسير هذه العملية بتدرج وببطء، مثلها مثل التعلم واستيعاب المعرفة. ولهذا تحتاج إلى أكثر من عشر سنوات لتكتمل. وخلالها يواجه الدماغ انفعالات عاطفية أقوى مع امتلاكه خبرة أقل في التعامل معها من الدماغ الناضج.

وهذا يزيد صحتك العقلية ضعفًا كذلك، لأن كثرة العواطف السلبية عامل كبير في ظهور اضطرابات الصحة العقلية. وكذلك إنهاك الدماغ وحرمانه من النوم. وكذلك التغير الدائم في تركيبة الدماغ.



كل هذه الأشياء تنطبق على عمرك.

فمع أن تجربة أشياء مخصصة للكبار مغرية للغاية، فمثل هذه الأشياء تضرب عملية نمو الدماغ بقوة. قوة كبيرة. ومشاهدتها بالفعل كقيادة سيارة دون تلقي دروس قيادة. ومهما كنت واثقًا بنفسك، ومهما قل خوفك، فاحتمالية أن تتعرض للأذى خلف عجلة القيادة أكبر من شخص بلغ عمرًا يسمح له بحمل رخصة قيادة. مكتبة سر من قرأ

ومع أن هذه مشكلة منذ سنوات عديدة، ففي الماضي كان وصول الفتية والفتيات إلى أشياء مقيدة بعمر محدد على الأقل أصعب بكثير لأن شخصًا ما كان يراقبهم ويمنعهم وغالبًا ما يكون من الكبار. فلو أردت أن تفعل شيئًا مثل شرب الكحول أو تأجير فيلم دموي، فستحتاج إلى إقناع ذاك البالغ الواقف في المتجر الذي حصلت على هذه الأشياء منه ليسمح لك بأخذها. وهذا صعب.

أما الآن فكل أنواع المحتوى المخصص للكبار فقط متاحة على الإنترنت، وبفضل هاتفك لا يفصل بينك وبينها سوى نافذة تقول: «أتعدني أنك كبير كفاية؟ انقر هنا وحسب».



"عند استخدام الهواتف، نشاهد الأشياء فقط، ولا بد أن هذا ليس أمرًا بالغ السوء".

قد تظن ذلك، لكن الأمور لا تسير بهذا الشكل. تحدثنا عن هذا الأمر في الفصل الأول. وفي هذا الفصل كذلك، حيث رأينا كيف تؤثر المعلومات فيك. لأنك لا تزال فتى ودماغك في طور النمو ولم تنتهِ من بناء هويتك. لذا فأى شيء تستقبله الآن قد يترك أثرًا أقوى وأدوم عليك.

يشبه هذا أن تجرب الجبن أول مرة على الإطلاق في عمرك هذا، إلا أنه الجبن الأزرق الذي تفوح منه رائحة جورب متعرق. مثل هذا النوع يناسب

عشاق الجبن العتيدين. وتحتاج إلى التأهل إليها عن طريق التدرج في الأنواع القوية تصاعدياً إلى أن تصبح مستعداً للاستيلتون القوية. أما في حال لم تأكل جبناً من قبل وقفزت مباشرة إلى نوع الجورب المتعرق، فستظن مباشرة أن الأجبان مقرفة. مع أن أغلبها ليس كذلك. إلا أن الأوان فات؛ الانطباع الأول قد استقر. وستحتاج إلى وقت وجهد لمسح هذا الدرس من ذهنك.



مشاهدة الأمور والمعلومات التي لم تستعد لها بعد على الإنترنت مثل هذا. فقط استبدل بالجبن «التجارب الحياتية المهمة».

ولا يلزم أن تكون معلومات «سيئة» كمثال المؤثر الذكر الغاضب. بل يمكن أن تكون المعلومات حسنة النية ضارة. على سبيل المثال: يحب الكثير من الفتية -خصوصاً أصحاب المشكلات النفسية- الاستماع إلى المؤثرين الذين يتحدثون عن الصحة العقلية. فبإمكانهم مساعدة الفتية والفتيات على فهم مشكلاتهم وتقليل شعورهم بالوحدة، وهذا أمر رائع.

لكن الصحة العقلية تجربة شخصية للغاية.

ولكل شخص رحلته ومعاناته الشخصية. وإن أفرطت في التركيز مع المؤثرين المهتمين بالصحة العقلية، فقد تقول لنفسك:

٥

٥

«صحتي العقلية ليست رائعة،
وهذا الشخص يعرف كل شيء عن الموضوع؛
يجب أن أفعل ما يفعله».

وبفضل عدم اكتمال نمو دماغك وهويتك، قد يؤدي هذا إلى نتائج غريبة، حيث تبدأ أعراض بعض الأمراض العقلية أو المتعلقة بالدماغ في الظهور على الفتية والفتيات رغم أنهم ليسوا مصابين بها فعلياً. والمشكلة شدة انتباههم لمؤثر مصاب بها.

قد يحدث هذا حقاً. ابحث عن قصص إخبارية عن «تشنجات التيك توك»، حيث بدأ الكثير من الفتية والفتيات في إظهار تشنجات وحركات لا إرادية عادة تكون نتيجة للإصابة بمتلازمة توريت. ولم يكونوا من المصابين بها، بل كانوا من أشد المعجبين بمؤثرين على تيك توك مصابين بها.

مرة أخرى، دماغك كالأسمنت الرطب، والقيود العمرية هي العلامات التي تحذر الناس من المشي عليه حتى «يتماسك».

"لكن المؤثرين والمصادر التي تتناول الصحة العقلية لا توجد عليها قيود عمرية".

صحيح. لكن... ربما ينبغي أن توضع عليها قيود. لأن الطريقة الحالية في تحديد القيود العمرية يمكن وصفها بأنها غير ناضجة ومحيرة. فهي تبدو الآن كأشخاص كبار يقولون:

«نظن أن هذا شيء سيئ أو خطأ قد يضر
بأطفالنا، لذا لا نريد لهم أن يشاهدوه».

لكن هذه الطريقة مطبقة على أشياء معينة فحسب، وبطرق معينة، وليس غيرها⁽¹⁾.

(1) على سبيل المثال: لا تسمح المملكة المتحدة بتناول الكحول في الحانات إن كنت تحت الثامنة عشرة، إلا في حالة أن من سدد ثمنه شخص كبير يشرف عليك. ويجب أن تتناول وجبة. خلال أيام الأربعاء. وتعتزم قبعة خضراء... أو شيء كهذا؛ فقدت تركيزي.

قد يكون من المفيد اتباع نهج مبني على تفكير أعمق. ولكن قد يمر بعض الوقت قبل أن نحصل على واحد، لذا في هذه الأثناء، ما عليك سوى التفكير -التفكير السليم- قبل استخدام هاتفك للتعمق في الأمور والمحتوى الذي قد تكون صغيرًا بعض الشيء عليه. وسوف تكبر بما يكفي في نهاية المطاف؛ لا داعي للاستعجال.

**"وإن واجهت شيئًا يحيرني،
أينبغي أن أسأل والدي فحسب؟".**

بخصوص هذا الموضوع.
حين نتحدث عن محتوى للكبار فقط، فهناك جانب واحد معين يصعب سؤال الوالدين عنه...



"سأخبرك حين تكبر".

أنا مبهور بنفسى جدًا.

فقد كتبت للتو عدة صفحات عن نوع من محتوى الكبار على الإنترنت لا ينبغي أن تشاهده لأنك لست في عمر مناسب. ولم أذكره ولو مرة.

"لم تذكر ماذا... لا، أرجوك.. لا تقل...".

أنا أتحدث عن الجنس! العلاقة الجسدية الحميمة بين شخصين.



"يا إلهي!".

أعلم.

اسمع، أنا لا أريد التحدث إليك عن الجنس، ولا تريدني أن أتحدث عنه، وأنا واثق من أن والديك لن يريداني أن أفعل كذلك.

في الحقيقة لا يحب الكثير من أولياء الأمور أن يتحدث أحد إلى أولادهم الصغار عن الجنس. حتى وإن كان الكلام تعليمًا. هذا يعني أن هناك الكثير من القواعد والقيود التي تحدد ما يُسمح وما لا يُسمح للكبار -وأنا منهم- بقوله للفتية والفتيات عن الجنس.

"يبدو أن هذا الموضوع سيؤلم رأسنا. أليس من الأفضل الانتقال إلى موضوع آخر؟"

هذا أسهل بلا شك.

لسوء الحظ، مشكلة مشاهدة الفتية والفتيات -أمثالك- للمحتوى الجنسي ومشاركته وإنشائه باستخدام الهواتف من أكبر ما يخشاه الآباء والكبار بشكل عام. ولديهم حق هذه المرة. ولا يمكنني تجاوز الموضوع برمته بسبب أهميته الكبيرة.

"ما المهم بخصوص الجنس؟"

هو مهم بطبيعته. الأمر غريب.

غريب لأننا لا نحتاج إليه. فليس كالطعام والشراب والنوم: يمكنك عيش طوال عمرك دونه. رغم هذا فالدماغ الناضج العادي يمضي الكثير من الوقت في التفكير فيه والتفكير في طريقة للحصول عليه.

لكن إن كنت فتى أو مراهقًا، فهذه هي المرحلة التي تؤثر عليك فيها الأفكار والرغبات الجنسية أقوى تأثير. لأنك لا تعرف حقًا ما هو الجنس وكيف يحدث. أو هذا ما ينبغي أن يكون على الأقل. كل ما تعرفه هو أنك تريده.

"كيف ترغب في شيء ولا تعرف ما هو؟"

حين تصل إلى مرحلة البلوغ، يتغير جسدك كثيرًا. وفجأة يمتلئ بما يسمى الهرمونات الجنسية، كالتستوستيرون والإستروجين. وتعمل هذه الهرمونات

التي تغمر جسدك على تشغيل بعض المفاتيح التي تنشط
كل العمليات العقلية والبدنية ذات الصلة بالجنس. وفجأة
تجد نفسك ترغب في ممارسته، رغم أنك لم تجربه من قبل.
ولذلك فهي مرحلة محيرة.



إنها تشبه قضاء طفولتك كلها في قرية
ريفية جميلة نائية في الخمسينيات، ثم
تصحو ذات صباح وتدرك أنك ترغب في
تناول البيتزا بشدة.

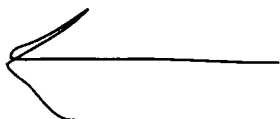
لكننا في ريف الخمسينيات أين ستجد بيتزا؟ وما البيتزا من



الأساس؟ وفي هذه الحالة لن ترغب في سؤال أي أحد عنها لأن
الموضوع غريب ومحرج. لذا تتعايش مع الموقف، وتطيل
النظر إلى العيش والجبن والطماطم. تعلم أنك تريد فعل
شيء بها، لكنك لا تدري ما هو.



واكتساب «الوعي الجنسي»، بفضل الهرمونات الكثيرة التي
تغذي عملية البلوغ في بدننا، يشبه هذا الوضع. الفرق
أن ما ترغب فيه ليس بيتزا... بل إنسان. إنك تجد نفسك
منجذباً جسدياً إلى غيرك، وتجد نفسك ترغب فيه بشكل
غريب.



"إن كنا لا نعرف عنه، فكيف نتعلم؟"

نتعلم ببطء وحذر. أو هذا ما ينبغي على الأقل. إن الجنس قوي لدرجة أن أي تجربة له -لا سيما أول تجربة- تترك آثارًا مهمة ومستديمة عليك.

أتذكر مثال الجبنة الزرقاء وسبب أهمية تجاربك الأولى؟ تجربتك الأولى للجنس تشبه هذا، وفي الغالب تكون أقوى بكثير.

لكن دماغك صفحة بيضاء إلى حد كبير فيما يخص الجنس. فعلى الأقل لا بد أنك أكلت أشياء أخرى قبل الجبن، وتعرف كيف تتناول الطعام. أما في حالة الجنس فأني احتكاك بأي شيء جنسي سيترك عليك أثرًا قويًا. ستتحفر هذه التجربة في دماغك وقد تؤثر في فهمك للجنس من أوله إلى آخره من تلك اللحظة وبعدها.

لهذا من الأفضل أن نتعامل مع

ما يتعلق بالجنس بحذر.

"إن كان الجنس مهمًا جدًا وكل إنسان يرغب فيه، فلماذا لا يجب أحد التحدث عنه؟"

نعم، هذه ظاهرة صعبة الفهم. هناك الكثير من الأسباب الوجيهة، ومن أهمها أن الجنس شيء شخصي جدًا يتطلب منك أقصى درجة من الانكشاف والضعف. ومناقشة مثل هذه الأمور ليست هينة على أي أحد، خصوصًا مناقشتها مع أشخاص تعرفهم وقد تجمعك بهم علاقة وثيقة.

انظر إلى الأمر من هذه الناحية: إن

حاول معلمك ذات يوم أن يشرح لك درسًا وهو يجلس على المرحاض وقد أنزل بنطاله وسرواله الداخلي حتى كعبيه، هل ستعتبر ذلك مقبولًا؟

"لا، هذا مريع!"

بالطبع.

لكن لماذا؟ إنه شخص تعرفه جيدًا، ويفعل شيئًا تعرف أنه يفعله وتفعله أنت شخصيًا، فما المشكلة إذا؟

"إنه... إنه غير لائق وحسب".

أتفق معك 100%. ويتفق معك الجميع. وأي معلم يحاول هذا سيُفصل خلال دقائق وقد يدخل السجن.

باختصار، نحن البشر كائنات اجتماعية جدًا ومحبة للتفاعل مع بعضها بعضًا. لكننا نشعر أيضًا أن أي شيء شخصي وبيولوجي ينبغي أن يكون خاصًا. يعرف كل واحد منا أن كل إنسان يمضغ طعامه، ويستخدم المرحاض للتخلص مما يحدث لطعامه حين يفرغ الجسد منه، لكننا لا نريد أن نرى أحدًا يفعل هذا أو أيًا من الأعضاء المشاركة في هذه العملية. ولهذا نمضغ وأفواهنا مغلقة، ونضع للمرحاض أبوابًا ونغلقها على أنفسنا.

بالنسبة إلى أغلب الناس، يقع الجنس تحت المظلة نفسها.

**أفعال شخصية جدًا، وبيولوجية للغاية،
يفعلها كل إنسان،
ولا يريد أحد أن يعرف أن أحدًا يفعلها.**

وهذا ما يجعل التحدث عنها محرجًا جدًا.

ولعل هذا هو سبب ثقل التحدث عن الجنس مع والديك على النفس. أتذكر حين كنت صغيراً ودماعك يحاول إبعاد نفسه عن والديك وتأثيرهما قدر الإمكان؟ لهذا الجنس -أكثر الأفعال خصوصية وشخصية- هو آخر شيء ستشعر بالراحة لمناقشته مع والديك.

رغم أنك إن استطعت أنت ووالداك تجاوز نفرتك من مناقشة أمور الجنس معهما، فمن الجيد عادة اختيارهما (أو أي شخص تثق به) لأن الاعتماد على أفكار من إنتاج عقلك الحائر لن يفيدك كثيراً.

لهذا قد يكون أصحاب التجارب الحقيقية الراغبون في مشاركة نصائحهم معك أكثر فائدة. وكذلك المواد التعليمية مهما كانت محرجة.

سيظل دماغك يشعل فيك الرغبة

في الجنس⁽¹⁾، لذا كلما زاد فهمك،

زادت احتمالية حصولك عليه. في وقت ما.

"لكن ألا يمكنني البحث عن هذه الأشياء باستخدامي هاتفي؟"

قد تظن ذلك. في النهاية يمكنك استخدام الهاتف للبحث عن أي شيء تقريباً: الصحة العقلية، والأخبار، والسياسة، والهوايات، ومنتديات المعجبين، وألعاب الفيديو، والأزياء، ونصائح المذاكرة، وستعثر على معلومات مفيدة عنها على الإنترنت.

(1) رغم اختلاف رغبة كل شخص في الجنس. فبعض الناس لن يشعر بهذه الرغبة تماماً أو لن يحتاج إلى الجنس على الإطلاق. قد تقول إن هذا يجعل الحياة أسهل، لكن بما أن أغلب الناس يرغبون في الجنس، فعادة يُلام مثل هؤلاء لكونهم «غريبين». لا أحد سينجو.

أما في حالة الجنس، فلن تجد إجابات مباشرة. وهذا لأن المحتوى ذا الصلة على الإنترنت كثير. ويتنوع بين كونه تعليميًا ومعلوماتيًا وتوجيهيًا، والكثير منها بخلاف ذلك، والغرض من هذا النوع هو «الترفيه». لأن معظم المحتوى الجنسي على الإنترنت سيكون إباحيًا بشكل من الأشكال.

"أهذا سيئ؟ أليست كلها متشابهة؟".

إليك المشكلة: لا يمكنني الدخول في تفاصيل كثيرة في كتاب يستهدف الفتية والفتيات دون الوقوع في مشكلات وخيمة. لذا لننتحدث عن المصارعة أفضل.

"المصارعة؟".

نعم. المصارعة العالمية الترفيهية (دابليو دابلوي إي) على التلفاز واليوتيوب من بطولة جون سينا، وأندرتيكر، ورومان ريغنز، وبيكي لينش، وكل هؤلاء.

لعلك لا تحب المصارعة، لكن ملايين من الناس يحبونها. بل إنهم مهووسون بها. ففي النهاية تتضمن المصارعة أشخاصًا يتمتعون بلياقة بدنية مبالغ فيها بدرجة عجيبة (عضلات الصدر الواسعة الضخمة)، ويلبسون ملابس صغيرة إلى درجة مضحكة، ويغطيهم الزيت والعرق. كما يفعلون أشياء غبية ببعضهم بعضًا ويمثلون مواقف سخيفة.



ثم يؤدون حركات بدنية بعضهم مع بعض أمام الجمهور المتحمس. حركات قد تؤذي الشخص الطبيعي إصابة خطيرة. لذلك يستخدمون أحياناً أدوات مزيفة.

باختصار يخرج المصارعون إلى الحلبة لابسين سراويل قصيرة ضيقة صفراء، وأحذية طويلة الرقبة، تغطيهم سُمرَة مزيفة، ويصيحون بالكلمات المهينة على خصومهم ثم يبدؤون في إلقاءهم على الأرض وضربهم بكرسي. لكن لا بأس بهذا لأن كل واحد منهم ممثل محترف. وكل شيء مخطط له وهناك نصوص جاهزة تحدد لكل شخص ما ينبغي أن يقوله ويفعله. المهم أن عليك ألا تجرب ما يفعلون على الإطلاق.

لماذا أقول لك هذا؟ استبدل كلمة «مصارعة» بـ «إباحية» في الفقرة الأولى وستظل منطقية تمامًا.

والآن تخيل أنك نسيت بشكل ما الطريقة الصحيحة للتعامل مع أصدقائك. لذا شاهدت بعض مقاطع المصارعة وقلت لنفسك: «هكذا نتصرف»، وذهبت إلى المدرسة تلبس سروالاً قصيراً أصفر وتنتعل حذاءً طويل الرقبة يصل إلى قرب ركبتك، ودهنت جسدك بلون برتقالي داكن، وصحت ببعض التهديدات الغريبة في أقرب أصدقائك، ثم أسقطته أرضاً في ساحة المدرسة، وضربته على رأسه بمرجع الأحياء.

على الأرجح لن تستمر هذه الصداقة بعد هذا الموقف.

باختصار: تعلم الجنس من المواد الإباحية كتعلم التعامل مع أصدقائك من المصارعة.

"نعم أو افقك. سيكون هذا محرّجًا".

ليس محرّجًا فحسب،



فبخلاف الطعام والشراب وألعاب الفيديو وأي شيء نستمتع به في الحياة، فحصولك على الجنس يتضمن دائمًا إذن شخص آخر. يجب أن يوافق على فعل هذا معك. هكذا تسير الأمور⁽¹⁾.

وإذا كانت كل معرفتك بالجنس من المحتوى الإباحي على الإنترنت، فلن تفهم جيدًا كيف يجري. فقد يجعلك تظن أنه سهل أو أنه من حقك الكامل وأن أخذ إذن الآخرين غير مهم، أو أن بعض السلوكيات فيه مقبولة وهي في الحقيقة ليست كذلك. خاصة حين نتعامل مع من هم في عمرك ممن لا يملكون تجارب كثيرة أو لا يملكون أي تجربة من الأساس. وقد تفعل أشياء تغضبهم منك.

"كأنك تقول إن عليّ تجنب المحتوى كله".

حتى إن رأيت أن هذه فكرة جيدة، فمثل هذا الكلام غير مجدٍ. فسعي الفتيات والفتية الذين يمرون بمرحلة البلوغ إلى رؤية محتوى مثير من

(1) محاولة فعله مع شخص دون إذنه ليس جنسًا بل جريمة كاملة. لقد رأينا مدى سطوة الجنس، خاصة حين نتعرف عليه حديثًا. لذا فإجبار شخص على ممارسته وهو لا يريد قد يكون مدمرًا بشكل خطر إلى درجة تغير حياة هذا الشخص تمامًا. وإن اعتقد شخص أن حصوله على الجنس أهم من حياة شخص آخر فتأكد أن الوجود حوله ليس آمنًا.

حقائق الحياة الثابتة التي تحدث دائمًا. ما تغير هو أن الهواتف جعلت العثور عليه والوصول إليه أسهل بكثير من أي وقت مضى، وليس في وسع أولياء الأمور إلا القليل لمنع هذا.

ولا أقول إن اطلاعك على محتوى جنسي أو محتوى للكبار فقط غيره سيفسدك إلى الأبد. هذا تطرف. على الأرجح ستكون بخير بشكل عام. لكن «على الأرجح» هنا مهمة، فمعناها أن احتمال وقوع الأذى قائم.

باختصار كما أشرت سابقًا، ما يحدث هو أن الفتية والفتيات في مرحلة البلوغ يحصلون فجأة على ما يشبه مساحة فارغة في أذهانهم، وكأنها مجلد يحتاج إلى تعبئة بملفات بعنوان «الجنس وكيف يحدث».

المفترض أن يمتلئ ببطء وتدرج وبمعلومات وتجارب مفيدة وتفاعلات صحية (ومحرجة في كثير من الأحيان)، سواء كانت أفعالاً جنسية خرقاء أو مجرد محادثات محرجة. إلا أن الهواتف تسمح بتعبئة هذا المجلد بسرعة وبأشياء تجدها على الإنترنت. وهذا يمنحك فكرة مشوهة جدًا عن السلوكيات الجنسية «الجيدة»، مما قد يعني أنك قد تسبب ضررًا فعليًا بالآخرين.

على سبيل المثال، أشياء مثل المواد الإباحية أو النصائح السيئة التي تجدها على الإنترنت قد تجعلك تظن أن التقاط صور لأجزاء معينة من جسدك وإرسالها إلى شخص آخر تشعر تجاهه بالانجذاب أمر مقبول وسيجعل الطرف الآخر يرغب فيك. هذه ليست حقيقة.

كما أنه مخالف للقانون.

أتذكر حين قلت إن مشاهدة مواد معدة للكبار بكثرة تشبه بالنسبة إلى دماغك قيادة سيارة دون استخراج رخصة قبلها؟ في خصوص ما يتعلق بالجنس، مشاهدة مواد معدة للكبار بكثرة، وتطبيق ما جاء فيها كمحاولة

قيادة سيارة دون رخصة قيادة وسط مسابقة تحطيم سيارات يشارك فيها 100 خصم.

هذا ليس مكانك. ولا تعرف ما الذي يحدث، لكن الأكيد أن أحدًا ما (أنت أو شخص آخر) سيُصاب بأذى.

"أظن أن مثل هذه الأشياء هي ما يخشاه الآباء."

نعم بلا شك.

لكن دعنا لا نعفهم من المسؤولية بسهولة؛ فهم مساهمون في هذا كذلك. فكثير من أولياء الأمور يقاومون تعليم أطفالهم أي شيء عن الجنس لدرجة تجعل الأطفال جهلاء بالموضوع أكثر مما ينبغي.

لكن الأجزاء الجنسية في أدمغة الفتية والفتيات لا تنطفئ لمجرد أن الآباء يريدونهم ألا يفكروا في الأمر. وقولهم دائمًا:

«لا تنظر إلى هذا!».

أو:

«سأشرح لك حين تكبر».

لا يفيد كثيرًا. إنه يشبه إغلاق باب غرفتك حين تشتعل النار في شيء فيها لتتجنب رؤية ما يحدث.

هذا يضطر الفتية والفتيات إلى البحث عن مكان آخر للحصول على معلومات عن الجنس. وستجدها بسهولة على الإنترنت، حيث كثير مما تجده

خطأ فادح، وضار في كثير من الأحيان كما رأينا. لكنك لا تعرف ذلك. لأن أحدًا لم يخبرك أي شيء آخر.

"إذا ماذا تقترح؟".

اسمع، من المستحيل تقريبًا ألا تشاهد أشياء جنسية على هاتفك ذات يوم. هذا أمر لا يمكن تجنبه إلى حد كبير في هذه النقطة من التاريخ. وستكون تجربة «مثيرة»، وسترغب غالبًا في رؤية المزيد.

لكن حاول أن تتذكر أن أغلب ما ستراه على هاتفك ليس هو الجنس «الحقيقي». إنه ليس الشيء الذي ستجربه لاحقًا على الأرجح. لذا حاول ألا تتعلم أي دروس للمستقبل منها.

«الهواتف ممنوعة في الصف!».

تحدثنا عن الكثير من الأشياء التي يخشاها أبواك مما يتعلق بهاتفك. لكن... والداك ليسا الكبار الوحيدين في حياتك الذين يخشون الهواتف.

هناك أيضًا المعلمون.

من المحتمل كثيرًا أن تكون قد خضت خلافًا⁽¹⁾ فعليًا مع أحد معلميك على الهاتف وما ينبغي فعله أو عدم فعله بالهاتف.

ذكرت هذا الموضوع لبعض أصدقائي المعلمين، الذي شرحوا آراءهم في الموضوع. ووجدت الأمر باهرًا للغاية. بل إنهم أدخلوني المدرسة وتحدثت إلى الطلبة.

وجدت أمرًا واحدًا واضحًا: المدرسة والمعلمون مختلفان تمامًا عن المنزل والأب والأم. لكل منهما قواعد مختلفة.

لذا فتأثير هاتفك على وقتك في المدرسة -ودروسك وتعليمك وعلاقاتك بالمعلمين والطلبة الآخرين- يحتاج إلى فصل كامل منفصل. خاصة وتدخل والديك في استخدامك للهاتف في المدرسة يزيد الأمور سوءًا في أغلب الأوقات.

"اترك هاتفك؛ إنه يشتك".

على الأرجح وضعت مدرستك قواعد وقيودًا على الهواتف. مثل: «لا يُسمح باستخدام الهواتف إلا خلال فترة الفسحة والغداء»، أو: «يجب ترك الهواتف في أماكن بعيدة عن متناول الطلاب خلال الحصص»، أو: «يجب تسليم الهواتف للمدرسة مع بداية اليوم واستلامها في نهاية اليوم».

إلا إن كانت لم تضع مثل هذه القواعد. فبعض المدارس لم تضع قواعد تتعلق بالهواتف. ويمكنك الاحتفاظ بهاتفك طوال الوقت. وهناك مدارس أخرى شديدة الصرامة تمنع جميع الهواتف على أرض المدرسة طوال الوقت. وأغلب المدارس تقع في المنتصف من هذين النوعين.

(1) بالتأكيد الجدل مع معلميك مختلف تمامًا عن الجدل مع والديك.

"لماذا تضع المدارس المختلفة قواعد مختلفة بخصوص الهواتف؟".

تختلف المدارس بعضها عن بعض على أي حال. كماكدونالدز، كل مدرسة مختلفة قليلاً عن أختها.

أهي مدرسة حكومية؟ أم خاصة؟ أم دينية؟ أم مدرسة أسماك؟



كم عدد الطلبة؟ ما قدراتهم وخلفياتهم وثقافتهم؟

أين تقع المدرسة؟ في أي منطقة وأي دولة؟

كل هذا وأكثر يؤثر في نوع القواعد التي تطبقها المدرسة.

تذكر أيضاً أن الهواتف أشياء جديدة إلى حد كبير حتى الآن. وهذا يعني أن آثارها على التعلم والتعليم على فترة طويلة غير معلومة بعد. هل تضر الذاكرة والقدرة على التركيز؟ أم هل تحسن هذه الأشياء؟ هل تسبب آثاراً ضارة بك لم نلاحظها حتى الآن؟ لا يمكننا أن نجيب إجابة قاطعة تماماً حتى الآن.

وهذا يجعل مهمة المدارس أصعب عند محاولة وضع القواعد «الصحيحة».

لذا تقرر بعض المدارس: «ممنوع استخدام الهواتف على الإطلاق» من باب الاحتياط مما لو كانت تسبب مشكلات كبيرة. والبعض الآخر يقول: «لا بأس» ويتماشى معها.

وقد توضع قواعد مختلفة لكل من الطلبة الكبار والصغار، أو ربما تتغير القواعد وتتطور، بحسب تفاعل الناس معها.

هذا ليس جديداً. فكلما ظهر شيء عصري وباهر يصيب الفتية والفتيات بالهوس، تضع المدارس قواعد له. حدث هذا حتى حين كنت أنا في المدرسة مع أشياء مثل: الستريو⁽¹⁾، والتاماجوتشي⁽²⁾.

بالطبع لم يؤثر شيء على المدارس كتأثير الهواتف. لأنها تفعل الكثير من الأشياء.

لكن رغم كل هذه الفروق المؤثرة، هناك شيء واحد يتفق عليه جميع المعلمين: قد يعوق هاتفك العملية التعليمية بسبب التشتيت.

"نعم. يقول المعلمون هذا كثيراً".

لا شك. لكن... هل هم على حق؟

من نواح كثيرة لديهم حق. هناك دراسات تتناول هذا الأمر. فلو وضعت أشخاصاً في غرفة فارغة وجعلتهم يؤدون مهمة، فسينتبهون لها انتباهاً كاملاً في العادة. أما إن وضعت هاتفاً ذكياً في الغرفة، فحتى إن لم يصدر منه أي شيء، سيكون جزء من انتباههم متوجهاً إليه بدلاً عن التركيز على المهمة.

مما يعني أن الهواتف عامل تشتيت، أليس كذلك؟

(1) كثيراً ما أطلق عليه «الووكمان»، وهي أول أجهزة تشغيل موسيقى متنقلة تعمل بسماعات الرأس. وقد شغلت شرائط الكاسيت، التي تحمل نحو ساعة من الموسيقى. وهو ما بدا أمراً ذا شأن حينها.

(2) جهاز رقمي صغير إن لم «تطعمه» «فسيموت». ابحث عنه.

"هل الهواتف عامل تشتيت تحت كل الظروف؟"

الأمر ليس بهذه البساطة. فكثير من الناس يعتبرون تلك الدراسات دليلاً على أن هناك شيئاً في أساس الهواتف يجعلها مشتتة، لكن من الممكن الخروج بنتيجة أخرى:

«كل شيء يفعل أشياء مشتتة».

"ماذا تقول؟"

نعم، كان يمكن أن أصيغ هذه العبارة صياغة أفضل.

ببساطة، لا يعد الهاتف مجرد حجر أو نبتة في أصيص. فلا يبقى في مكانه دون أن يصدر منه شيء. بل يمكن أن يفعل شيئاً ما في أي وقت.

تخيل محاولة أداء مهمة في غرفة ينام فيها حصان. المفترض

أن تستطيع التركيز بشكل كامل في المهمة لأن الحصان لا يفعل أي شيء مشتت في هذه اللحظة. لكن الحقيقة هي أنه من الممكن أن يفعل شيئاً. إذ ربما يستيقظ الحصان فجأة ومن يدري ما سيحدث حينها.

نتيجة لذلك سيخصص دماغنا جزءاً من انتباهنا للحصان. وبالتالي فهو مشتت، لكنك لا تقول حينها:

«ثمة شيء في طبيعة الخيل مشتت».

لأن هذا كلام غريب.

باختصار الجلوس مع الهاتف في الغرفة نفسها يشتتتنا عن أي مهمة أخرى (مثل: الدراسة لاختبار)، لكنه ليس شيئاً خاصاً بالهاتف، بل هذه خاصية في الدماغ.

**"ظننت أن بإمكانني اختيار ما أصرف انتباهي نحوه.
يقول معلمي دائماً إنني أستطيع الانتباه لما أريد".**

نقطة جيدة. يطلب المعلمون دائماً من الطلبة «الانتباه»، وهو ما يعني في ظني أنهم يظنون أنك قادر على اتخاذ قرار تجاه ذلك، وأن تركز على ما يقولونه. وعندهم حق إلى حد ما. يمكنك اختيار ما تنتبه له. أقول «إلى حد ما» لأنك قادر فقط على فعل هذا بجزء من جهاز الانتباه.

وأقصد بـ «جهاز الانتباه» الجزء في دماغك الذي يقرر ما تركز عليه، وما توجه عينيك وأذنيك و«ذهنك» نحوه. ويمكنك التركيز فقط على شيء واحد في وقت واحد، وهذا الجهاز يختار «الشيء» الأهم. لكن هناك نقطة:

**دماغك الأساسي يحتوي
في الحقيقة على نظامين للانتباه.
واحد تتحكم فيه عن طريق التفكير.**

**والآخر ليس كثيراً.
بل تتحكم فيه عمليات العقل الباطن.**

هذه كل الأشياء التي يفعلها دماغك دون «وعي» منك. دون حتى أن تفكر فيها.

لذا لدينا نظام انتباه باطن، وهو يستولي على انتباهك دون تفكير منك أو حتى إدراك لما يحدث.

هل حدث لك يوماً أن رقدت في السرير ليلاً وحدك وسمعت ضوضاء مفاجئة ومبهمة؟ مثل ارتطام في الدور العلوي أو اصطدام من مكان قريب، فوجهت انتباهك كله نحوه فوراً؟ وكثيراً ما تكون في حالة هلع خفيفة...

لكن هل قلت لنفسك: «هذا ليس صوتاً أسمعه عادة. من الأفضل أن انتبه له احتياطاً من تكرره مرة أخرى»؟ لا، بل تنتبه له مباشرة. وأي تفكير في الأمر يحدث بعده تصبح مركزاً بشدة عليه.

عقلك الباطن يفعل هذا دائماً. يسمح كل ما يحيطك بحواسك ويبحث عن أي شيء قد يكون مهماً ويوجه انتباهك له في اللحظة نفسها التي ترصده فيها.

"إذا هل أملك نوعين من الانتباه، وأحدهما أقوى من الآخر؟"

الفكرة ليست في القوة، بل هي أقرب إلى حركة توازن.

اعتبر أنظمة الانتباه في دماغك كإنسان يمشي ومعه كلب كبير. الإنسان هو جهاز الانتباه الواعي الذي تتحكم فيه عن طريق التفكير ويقرر أين تذهب. والآخر الكلب وهو جهاز الانتباه الباطن الذي لا يفكر، وعادة ما يتبع الإنسان، لكنه يفعل أشياء خاصة به، مثل: شم كل ما يحيط به.

وأحياناً سيشم الكلب شيئاً أو يراه ويعتقد أنه مهم -كسجاب أو كلب آخر- ويركض وراءه. لكن الشخص المفكر على الطرف الآخر من الحبل لا

يدرك ما يحدث إلا بعد فوات الأوان. فقد كان ينظر في اتجاه مختلف تمامًا وربما يجد نفسه مجرورًا نحو شجيرة.



جهاز الانتباه في دماغك باختصار بالهيئة التالية: جزآن يعملان عادة بتناغم، لكن أحدهما يفزع فجأة كلما لاحظ شيئاً مهماً، والآخر عليه أن يقاوم ويسحب نحو ما يجب الانتباه له. والحفاظ على التركيز عادة ما يتضمن الموازنة بين الاثنين⁽¹⁾.

ما تفعله الهواتف حين تكون مرئية وقريبة في الفصل هو أنها تقدم للجزء الباطن (الكلب الكبير) من جهاز الانتباه شيئاً يريد التركيز عليه جداً (وربما يزمجر عليه). لأن الهواتف ربما تفعل شيئاً غير متوقع في أي لحظة. مثل سنجاب يجلس على منضدة قريبة.

ولا شك في أن هذا مشتت، خاصة حين تكون في الفصل.

(1) بعض الناس غير قادرين كغيرهم على فعل هذا. وكأن جهاز الانتباه غير المفكر كلب كبير وقوي تصعب السيطرة عليه. ولهذا نرى حالات نقص الانتباه وفرط الحركة.

لأن المعلمين يحاولون إخبارك أشياء قد تكون غير مهتم بها، لكن تحتاج إلى تعلمها رغم ذلك. لذا تحتاج إلى الانتباه أكثر لها، لأن دماغك سيقاوم استيعابها لو لم تفعل.

بينما الهواتف مصممة لتقديم الترفيه والأشياء التي يحبها دماغك جدًا. أشياء تجعل جهاز الانتباه الواعي (الإنسان الذي يتنزه بكلب) يقول عادة:

«انظر إلى هذا».

ويرغب في تغيير مساره لاستكشافه.

ولهذا إذا أُتيح للفتية والفتيات الاختيار، سيفضل أغلبهم معرفة ما يقوله هاتفهم على ما يقوله معلمهم...

وهذا أمر غير مثالي في حالة كنت تحاول تعلُّم شيء.

"ولماذا لا نستطيع الانتباه لشيئين في آن واحد؟".

الانتباه لشيء -فهمة والتفكير فيه- عمل
شاق بالنسبة إلى الدماغ. وهذا يعني أننا لا نملك
انتباهًا كبيرًا ولا يمكن توجيهه إلا إلى شيء واحد
في اللحظة نفسها.

يشبه كثير من العلماء انتباهك بدائرة الضوء، وما
يحيطك بمسرح كبير مظلم تجري عليه أحداث العرض.
أنت من تسيطر على دائرة الضوء. ويمكنك توجيهها إلى حيث
تقع الأحداث المهمة أو يمكنك نقلها من مكان إلى مكان ومعرفة
شكل «المسرح بأسره».

لكن من المستحيل أن تضيء المسرح كله أو جزءين منه في وقت
واحد. وقد يمكنك التنقل بين شيئين أو ثلاثة، لكن حتى هذا كثير عليك
وستختلط عليك الأحداث بسرعة.

في بعض الأحيان سيمسك كلبك الكبير بدائرة الضوء ويدفعها نحو شيء
غير متوقع، مثل: شخص يسعل ضمن الجمهور⁽¹⁾.

(1) إذا كنت تتساءل لماذا أصطحب معي كلبتي وأنا أعمل على الإضاءة، فلا أعرف. هذه
طبيعة الدماغ.

لذا ففي عالم المعلمين المثالي،
كل شخص في الفصل سيوجه
انتباهه (دائرة الضوء) نحوهم ونحو
الشرح. لكن ما يُشرح ليس دائماً شيئاً
أنت مهتم بسماعه، مما يعني أنك بحاجة إلى
بذل مجهود لتثبيت انتباهك عليه. وإذا وجهت
انتباهك إلى شيء لا تريد كثيراً التركيز عليه،
فمن الأسهل على الأشياء الأخرى الأكثر تشويقاً أن
تحرف انتباهك بعيداً عنه.

ولهذا يصر المعلمون على أن يسكت الطلاب خلال
الحصة. ولهذا يريدون الهواتف بعيداً عنكم، لأنها شيء لا
يمكنكم منع أنفسكم من الانتباه له إذا كان موجوداً في الأنحاء.

"لكن الهواتف في الحقيقة تساعدنا على التركيز، كما يحدث حين نستمع إلى الموسيقى".



مثير للاهتمام.

هذا شيء آخر لدى الكثير من المعلمين مشكلة معه: استخدام الطلبة لهواتفهم في الاستماع إلى الموسيقى خلال الحصة. وكثير من الطلبة يصرون على أنهم يحتاجون إلى الموسيقى، لأنها تساعدهم على التركيز.

ومع أن كل إنسان يتعلم بطريقته، فما يثبت العلم هو أن الاستماع إلى الموسيقى بهذا الشكل ليس مفيداً. فدماغك العادي ينتبه في العادة انتباهاً كافياً لصوت واحد في اللحظة الواحدة. لذا إن شغلت الموسيقى والسماعات شبه ملاصقة لطلبة أذنك، ففرصة وصول صوت معلمك إلى ذهنك قليلة أو منعدمة. لذا نعم، إن كنت تستمع إلى الموسيقى عن طريق سماعات الرأس، فلن يتمكن معلمك من أداء عمله بشكل حقيقي.

لكن إن كنت تعمل وحدك، فكثير من الدراسات تشير إلى أن الموسيقى (على الأقل الهادئة المريحة) قد تساعدنا على التركيز أفضل من السكوت.

لماذا؟ لأن الصوت والضوضاء لا يتعارض مع هذا النوع من التعلم. فلا يوجد معلم يتحدث إليك، لذا فسمعتك لا يفعل شيئاً، وينتظر أن يفعل شيئاً. وحين تعمل في صمت، فهذا يعني أن أي صوت يحدث يصبح بارزاً أكثر بكثير، ويسبب تشتتاً أشد. أما تشغيل موسيقى هادئة في الخلفية فيحل هذه المشكلة. إذ تمنح الانتباه الباطن شيئاً غير ضار يركز عليه⁽¹⁾. وهذا يشبه إعطاء لعبة للكلب الكبير تبقيه هادئاً خلال انشغالك بشيء آخر.

لذا نعم، إن كنت تستخدم هذا للاستماع إلى موسيقى مهدئة، فهذا مثال لهاتفك وهو يساعدك على التركيز بدلاً عن تشتيتك. لذا يمكنك أن تقول إن هاتفك يساعدك في التعلم بثقة.

(1) يختلف هذا من شخص إلى شخص، لكن موسيقى مثل البوب والميتال والراب غالباً تشغل دماغك بالكثير من الأشياء. ابحث عن «إيقاع لو-في (lo-fi beats)» وهي ما أستمع إليه الآن وأنا أكتب هذا الكلام.

"لكن هذا ليس الشيء الوحيد الذي يفيدني به الهاتف في المدرسة والحصص".

نعم، تفعل الهواتف الكثير من الأشياء. وهذا أمر يُستخدم دليلاً بكثرة للسماح به في المدرسة.

في الحقيقة، بعض الناس يتمادى ويسأل هل الدروس ضرورية من الأساس؟

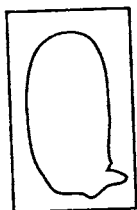


لماذا نتعلم الرياضيات؟ هاتفك آلة حاسبة موجودة في جيبك دائماً.

ولماذا نتعلم الجغرافيا؟ خرائط جوجل قادرة على أن تُريك أي مكان على وجه الأرض خلال ثوانٍ.



ولماذا نتعلم اللغات الأخرى؟ هناك تطبيقات تترجمها كلها بشكل آني. وهكذا.



لماذا نحتاج إلى تعلم أي شيء، في حين أن الهواتف قادرة على فعله من أجلنا؟ ومن المغري التفكير بهذه الطريقة، خاصة حين يكون تعلم تلك الأشياء معاناة. لكن مشكلة هذا هي: لماذا نتوقف هنا؟



فلنقل: لماذا نلعب أي رياضة؟ يمكنك مشاهدة الخبراء يمارسونها على اليوتيوب.

ولماذا نخرج في إجازة؟ يمكنك رؤية كل الأماكن الجميلة على الانستغرام.



ولماذا نسير إلى أي مكان؟ فلنطلب أوبر.

وهكذا.

لكن أغلب الناس سيرون أنك إن تركت الهاتف يفعل كل شيء من أجلك، فلن تكون النتائج بالجودة نفسها ولا قريبة منها. فممارسة الرياضة لا تدور حول معرفة النتائج ومن فاز والمهارات الفنية، بل حول التدريبات والأنشطة والعمل الجماعي والمنافسة والكثير من الأشياء الأخرى المسلية. والذهاب في إجازة لا يدور حول رؤية الأماكن المختلفة، بل حول تجربة أشياء جديدة والاستكشاف والاسترخاء والتدليل.

وفعلها على الهاتف، يفقدك كل الفوائد التي تحصل عليها من فعلها على أرض الواقع.

سواء أحببت هذا أو لم تحبيه، فهو ينطبق أيضًا على التعلم. فلو لم تفعله بنفسك، فلن تتطور أو تنمو أو تكتسب مهارات وقدرات جديدة. فممارسة رياضة -كرة القدم- تساعدك على تطوير لياقتك البدنية، والتنسيق، والتخطيط. والسفر يسمح لك بفهم الثقافات واللغات والعادات الأخرى.

ويمكنك ببساطة استخدام هاتفك في إنجاز أشياء مثل القسمة المطولة أو البحث عن طرق الزراعة الأوروبية في القرن السابع عشر. لكن لو لم تضع

جهدًا في فهم هذه الأشياء بنفسك، فأنت تخاطر بخسارة قدرتك على فهم الأشياء من الأساس.

**يتعلم الدماغ غالبًا بالتنفيذ،
وإن لم تجبره على فعل شيء،
فلن يستطيع فعله.**

هل كلامي منطقي؟

يشبه هذا أن يتحمل والداك مهمة إطعامك حتى تتم 18 عامًا بدلًا عن أن تتناول طعامك بنفسك، وأن يستخدمًا طريقة:

«افتح فمك. إلى أين
ستذهب الطائرة؟»

القديمة. سيوفر هذا عليك الكثير من المجهود، لكن هل تحب أن يحدث؟
أتوقع لا، لأن الشيء الأسهل لا يعني أنه أفضل. ولو تركت والديك يفعلان
هذا، فلن تتعلم طريقة استخدام السكينة أو الشوكة. وسيكون وقت الغداء في
المدرسة شديد الإحراج.
والاعتماد على الهاتف في أداء كل التفكير والتعلم بدلًا عنك يؤدي إلى
النتيجة نفسها.

"حسنًا. ولكن هل ينبغي أن تسمح لي المدرسة بجلبه إلى الفصل أم لا؟".

كما رأينا، رغم ما يقوله الكثير من المعلمين، هناك أوقات يكون حمل الهاتف فيها في الفصل مفيدًا جدًا.

وقد أدركت الكثير من المدارس هذا وأصبحت تستفيد منها في التعليم. فترسل إلى الطلبة عبر البريد الإلكتروني التحديثات، وجداول الدروس، وكتبًا إلكترونية، وملفات، وتسجيلات الدروس والعروض، والفصول الافتراضية. وكل هذه موارد تعليمية مفيدة يمكنك استخدامها عبر الهاتف.

لكننا رأينا أن هناك الكثير من الأوقات التي يعوق فيها الهاتف الدروس (ومن الأكيد أنك جربت هذا). لأنه يفعل أكثر بكثير من مجرد الأشياء المفيدة، ومن الصعب حل المعادلات التربيعية في حين تمطر كمجموعات الدردشة بالميزم المضحكة.

"إذا هاتفي مفيد ومعيق في الوقت نفسه؟ كيف هذا؟".



انظر إلى الموضوع من هذه الجهة: لا يمكن للنجار أن يؤدي عمله دون مطرقة، صحيح؟ لذا فبالأكيد سيقول إن المطرقة مفيدة. لكن إن حاول تناول عشاءه بالمطرقة أو تنظيف سيارته بها فسيجدها على العكس.

وكما أن على النجار أن يعرف متى يستخدم المطرقة

ومتى يتركها، فتعلم متى عليك ترك الهاتف -بوضعه جانبًا وتجاهله- مهارة مهمة. وهي مهارة يمكنك على الأرجح تعلمها في المدرسة، عن طريق اصطحابه معك إلى الصف وعدم استخدامه حين يأمر معلمك بتركه.

لأنه وإن كان مزعجًا وصارمًا زيادة عن اللازم وأحيانًا مخطئًا تمامًا، فمعلمك شخص يعرف كيف يعلمك. فقد فعل ذلك من قبل، وتلقى تدريبًا طويلًا على هذه الوظيفة، ويعرف ما يتضمنه الدرس، وما يحتاج إلى تغطيته، وما تحتاج إلى معرفته لاجتياز كل الاختبارات الإلزامية.

لذا فهو على الأرجح يعرف متى ينبغي أن تنتبه أكثر للحصة وتنتبه أقل للهاتف. وهذا يعني أن عليك على الأقل الإنصات إليه في هذا الصدد.

وبهذا لا أقول إن هاتفك لن يكون مفيدًا في المدرسة أبدًا، لأنه قد يكون بلا شك. لكن تذكر، هاتفك كالمطرقة: آلة. آلة مفيدة جدًا، لكن تظل آلة.

**بمعنى أن عليك التحكم في هاتفك
وتحديد متى تستخدمه ومتى تتركه.**



"استيقظ؛ حان وقت المدرسة!"

هل تجد نفسك تعاني للنهوض من أجل المدرسة في الصباح؟ ومجرد رفع رأسك عن الوسادة عمل شاق؟ هل تستلقي كثيرًا وتحقق إلى السقف وتقول في نفسك:

«ليس مجددًا...».

هل يبدو ما سبق مألوفًا؟

"نعم".

ليست مفاجأة. فالليانعون مثلك موعودون بألا ينالوا قسطًا كافيًا من النوم في كثير من الأوقات، وهو وضع غير مثالي. لقد ذكرت هذا الموضوع في الفصل الأول، لكنه مهم لدرجة الحاجة إلى تكراره.

ببساطة، تحتاج إلى النوم. وهو ليس رفاهية، كجراب الهاتف الثمين ذي القطة الصغيرة الكرتونية.

النوم هو الوقت الذي يرتاح فيه جسدك
ويتعافى من اليوم الذي مر به،
فيسمح له بالنمو والتعافي والإصلاح.



خلال النوم أيضًا تصنّف الذكريات والتجارب الجديدة
التي جمعتها خلال الصحو وتنظم في دماغك، لكيلا تظل عائمة
وتشوش عليك ذهنك. كما يصنف أمناء المكتبة طلبية كبيرة من
الكتب الجديدة: فيضعونها على الأرفف المناسبة بدلًا عن تركها
متراكمة عند الباب الرئيسي.

ببساطة، في أثناء النوم، يحدث الكثير داخل الدماغ والجسد
مما هو ضروري جدًا لصحتك وسلامتك والقدرة على العيش بشكل طبيعي.
ولهذا إن لم تحصل على نوم كافٍ تظهر بعض المشكلات.
فتصبح أكثر عصبية، ومتقلب المزاج، وأقل قدرة على التحكم في عواطفك.
كما يصبح التركيز وتذكر الأشياء أصعب. وتكثر الأخطاء في حركتك، ويكثر
اصطدامك بالأشياء ووقوعك، وتزداد الحوادث، وغيرها الكثير.
لذا نعم، إن فقدت الكثير من النوم، ستندم.

**"حسنًا النوم مهم، لكن لماذا لا يمكنني الحصول على
كفايتي منه؟".**

لسوء الحظ، خلال مرحلة المراهقة، يصبح نومك عشوائيًا. فنحن نعتاد
أنماط نوم معينة. على سبيل المثال، قد تشعر دائمًا بالتعب عند حلول الساعة
10 مساءً وتنام عند 11 مساءً، وتستيقظ عند 7 صباحًا. وكل شخص مختلف
اختلافًا خفيًا، لكن هذا النمط تحكمه الهرمونات، وهي إشارات كيميائية في

الجسم. ويعني البلوغ أن جسدك «سيمتلئ بالهرمونات»، وهذا ما يحدث حين تصبح مراهقًا. هذه الهرمونات ستجعل نموه مضطربًا، فتجد نفسك تشعر بالتعب في أوقات مختلفة وغير مناسبة⁽¹⁾.

في الوقت نفسه، ينمو دماغك الشاب كثيرًا، وتحتاج إلى المزيد من النوم ليتمكن دماغك من التعافي من التعب الزائد. لكن بين طلبات الوالدين والمدرسة والعالم من حولنا، من النادر أن تحصل على هذا النوم الزائد.

فحين تكون في حالة الحرمان من النوم حيث تصاب بالعصبية والغضب والحماقة والحساسية العاطفية والوسواس، فستكون فكرة إيقاظك مبكرًا، وتعليمك أشياء مختلفة معقدة، وأداء الكثير من الأنشطة البدنية، وتلقي الانتقادات والأوامر، ووجود حolk الكثير من الأشخاص العصبيين مثلك فكرة سيئة.

هذا بالضبط ما تفعله المدرسة.

"الهذا تسبب المدارس توترًا كبيرًا؟".

هذا أحد الأسباب بالطبع.

فقد قرر أحد العباقرة في الماضي أن القانون يجب أن يكون أن أكثر الشباب حرمانًا من النوم يجب أن يستيقظوا مبكرًا ويذهبوا إلى فعل الكثير من الأشياء التي تكون أصعب بكثير إذا لم ينمُ فاعلها بما يكفي. وهز كل من حوله رأسه موافقًا. هكذا هم الكبار دائمًا.

لكن دعونا لا نلقِ اللوم على المعلمين. فليسوا هم من يحددون مواعيد بدء المدرسة، وإن كانوا من يواجهون العواقب. ولا أظن أن من مميزات العمل التدريس لمراهقين غاضبين ومشتتين⁽²⁾.

(1) عادة في ساعة متأخرة كثيرًا عن التي اعتدتها في صغرك. فمثلًا إن كنت معتادًا النوم عند الساعة 9 مساءً فستنام عند 11 مساءً أو 12 صباحًا أو حتى في وقت متأخر أكثر.

(2) لا مصلحة في أن تكون مرهقًا ومتقلب المزاج طوال الوقت. وأغلب المراهقين يحصلون دروسهم في النهاية، لكن يحتاجون إلى وقت وجهد أكبر مما ينبغي.

لكنَّ هناك شيئًا واحدًا يتفق الكثير من المعلمين على أنه يحرم الطلبة من النوم أكثر من العادي.

”دعني أتوقع... الهواتف؟“

نعم، مع وصولنا لهذه النقطة، من الغريب أن نتحدث عن أي شيء آخر. ومع أن الهواتف لم تخلق مشكلة حرمان الفتية والفتيات من النوم (فهذا ذنب الأمور البيولوجية التي وصفتها في الدماغ⁽¹⁾)، فقد زادت الهواتف الطين بلة.

”كيف تجعلنا الهواتف ننام أقل؟“

تفسد الهواتف نومك بطرق مختلفة. وأوضح طريقة هي إشعاع النور في عينيك. فخلال قراءة أو مشاهدة أشياء على هاتفك، يفسد النور الخارج من الشاشة نمط نومك دون أن تدري. وهنا ستقول في نفسك:

«يقول والداي ومعلمي إنه لا بأس بقراءة كتاب قبل النوم، فلماذا نفرق بين القراءة من الكتب والقراءة من الهاتف؟».

(1) وقد شرحتها بعمق أكبر في كتابي السابق «لماذا يقودك أبواك إلى الجنون؟».

"لم أفكر في هذا الأمر، لكنه أصبح سؤالاً عندي الآن".

بالضبط.

باختصار، الكتاب يعكس الضوء القادم من مصباح أو إضاءة الغرفة. والضوء يسقط على الصفحة ثم يرتد نحو عينيك.

أما شاشات الهواتف فتنتج النور من نفسها، وبين الحالتين فرق بسبب قوانين الفيزياء والأحياء. إذ تعني أن ضوء الشاشة أكثر

قوة

وسطوعاً

وشدة.

وعلى أعيننا وأدمغتنا العمل بقوة أكبر للتكيف معها. وبالتالي ترهق أكثر، فتصاب بالإجهاد والصداع وما إلى ذلك.

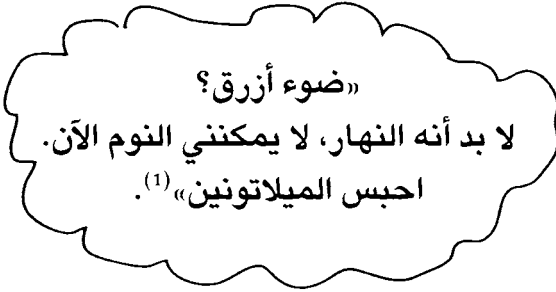
كما أن ضوء الشاشة مزيج من مختلف الأطوال الموجية، التي نسميها ببساطة الألوان. والضوء الأزرق خاصة حين يدخل عينيك، يُبطئ عملية إطلاق الميلاتونين، وهو هرمون ينتجه الدماغ.

وكلما زاد الميلاتونين في الجسم، رغبت أكثر في النوم. أما إن أبطأت إطلاقه، فسيحصل الجسم على قدر أقل منه، ومن ثمة يتأخر شعورك بالتعب عما لو حصل جسمك على القدر الطبيعي من الميلاتونين.

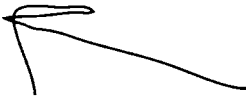
**فرؤية الضوء الأزرق أكثر من اللازم
يفسد نومك.**

"لماذا يفعل الضوء الأزرق هذا؟".

إنه أمر تطوري. فسماء النهار زرقاء، ومن ثمة تعلمت أدمغة الإنسان القديم أن تقول:



هذه مشكلة معروفة. ولهذا تملك جميع الهواتف الحديثة حاجبًا للضوء الأزرق، وهي خاصية تعدل مخرجات الشاشة، فيصبح ما تنظر إليه من ألوانًا «أدفاً»، بمعنى تقليل الضوء الأزرق الذي يكون أكثر سطوعًا وشدة.



(1) إن شعرت من قبل باضطراب النوم المصاحب للسفر الطويل، فهذا هو السبب. لقد دخلت منطقة زمنية مختلفة، فالنهار يأتي حين يتوقع دماغك الليل. وهذا يشوش أنماط نومك، ويجعلك مشوشًا ومضطربًا.

"وإذا كانت كل الهواتف تملك خاصية حجب الضوء الأزرق، فلماذا يصرُّ المعلمون والآباء حتى الآن على أن هاتفي يجعلني أسهر؟".

لأن الضوء الأزرق ليس المشكلة الوحيدة. فلهواتف طرق أخرى لمنعك من النوم.

ومن بين الأمور المهمة التي يجب أن تذكرها، أننا قادرون على تخطي النوم بشكل ما، بمعنى أننا إن شعرنا أن شيئاً ما أهم من النوم يحدث، نستطيع تأجيله.

صحيح أن حاجتنا إلى النوم لا تختفي، بل ستتراكم عليك «ديون النوم». فلو أنك تحتاج إلى 9 ساعات مثلاً من النوم كل ليلة (مدة طبيعية لشخص في عمرك)، لكن بفضل السهر والاستيقاظ مبكراً للمدرسة حصلت على خمس ساعات فقط، فأنت مدين لدماعك وجسدك بأربع ساعات من النوم.

وستحتاج إلى تسديد هذا الدين في النهاية، خاصة إن ظللت تضيف إليه. وكلما أخرت تسديد دين النوم، زادت صعوبة التفكير والعيش بشكل طبيعي.

**يتطلب النوم هدوء
أجزاء رئيسية من دماغنا،
في حين أن الإثارة تدعو هذه الأجزاء
نفسها إلى النشاط.**

مما يجعل النوم بالطبع أصعب بكثير. الأمر أشبه بأن تحاول إطفاء حاسوبك وفي الوقت نفسه تفتح المزيد من البرامج. ستضطرب العملية بأسرها.

يصلك هاتفك بكل شخص تعرفه وكل شيء يحدث في العالم، لذا فاحتمالية العثور على شيء مثير ومهم يدفعك للسهر مرتفعة جدًا.

"ما نوع الأشياء التي نتحدث عنها؟"

باختصار، تتفاعل أدمغتنا بقوة مع الحداثة، أي: الأشياء الجديدة.

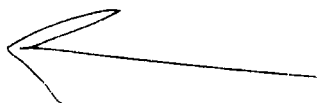
وليس كل ما هو حديث جيد بالطبع. فالكثير من الأشياء الجديدة غريبة ومزعجة، مثل: الأطعمة الغريبة وغير المعهودة. تلك الأطعمة التي تشبه ما يطلب والداك منك تجربته، لأنه قد يعجبك، ولا يعجبك أبدًا.

لكنه إن كان مثالًا جديدًا على شيء نعرف أننا نحبه، مثل: جزء جديد من فيلمك المفضل أو لعبتك المفضلة أو أغنية جديدة من فنانك المفضل، فقد تكون مثيرة للغاية.

جاذبية الجديد قوية جدًا. لهذا نشاهد العروض التلفزيونية الطويلة دفعة واحدة، وكذلك مقاطع صناع المحتوى على يوتيوب، ونعجز عن ترك الكتب التي نقرأها بانغماس شديد. فهي تمدنا بأمثلة جديدة على أشياء نستمتع بها أصلًا. وهذه هي الأشياء التي ييسر لنا الهاتف الوصول إليها دون الحاجة إلى النهوض من السرير. وبالتالي من الصعب مقاومة فكرة:

«مقطع آخر وسأترك الهاتف».

مع أن الزمن يمر، ويوم مدرسي جديد يقترب أكثر وأكثر.



"إِذَا يَنْبَغِي أَنْ أَتَجَنَّبَ فَعَلَ شَيْءٌ أَحْبَبَهُ قَبْلَ النَّوْمِ؟ كَالْعَادَةِ".

في الحقيقة ينبغي أن تتجنب الأشياء المثيرة. لأن الأشياء التي تثيرنا⁽¹⁾، تجعلنا أكثر «نشاطاً» ورغبة في عمل أشياء. على سبيل المثال، ألعاب الفيديو الجيدة مثيرة لأنها تجذبنا وتجعلنا نرغب في لعبها. لكن ليس كل ما هو مثير جيد. فالأشياء المخيفة السلبية الكريهة قد تكون مثيرة جداً.

وبفضل الأخبار التي تُبث على مدار الساعة، وصفحات منصات التواصل الاجتماعي، والكاميرات المنتشرة في كل مكان، واتصال كل مكان بكل مكان آخر، فمن السهل والسريع العثور على شيء يثير القلق على هاتفك. سواء كارثة كبيرة في بلد آخر، أو تطورات مناخية كئيبة، أو أي شيء آخر. الخيارات وفيرة.

هذا سيئ للنوم لأن دماغنا يركز أكثر على السلبيات والأشياء المقلقة مما يركز على الأشياء الممتعة. هذه من غرائز البقاء الأساسية التي اكتسبناها عبر ملايين عديدة من السنوات من العيش في البرية: فحين تتعلق المسألة بالبقاء على قيد الحياة، فالنمر المفترس الذي يركض نحونا غالباً أهم من التوت اللذيذ القريب منك. وهذا أكسبنا ميلاً قوياً إلى التركيز على السلبيات أكثر من الإيجابيات.

(1) من ناحية عاطفية عادة (وليس دائماً).

مع الأسف، تمادى الدماغ الحديث في الأمر قليلاً. وحين نواجه أي شيء كرهه، فسيعتبره خطرًا محتملاً⁽¹⁾. والأجزاء المسؤولة عن التعامل مع المخاطر لا يمكنها التفريق بين «النمر المهاجم» و«الأخبار المقلقة التي قد تؤثر عليّ يومًا ما». هذا يعني أننا نشعر غالبًا بالحاجة إلى «فهم كل شيء» عن شيء معين، لتؤكد هل ينبغي أن نقلق منه أم لا.

ومن ثمة نعلق في القصص أو المشكلات السلبية المخيفة بدلًا عن أن ننام.

هل سمعت من قبل بمصطلح «تصفح الهلاك» (Doomscrolling)؟ إن لم تسمع به من قبل فابحث عنه، لكن هذا هو سبب انتشاره.

"إِذَا إِنْ أَنهِنَا سلسلة أَوْ كِتَابًا أَوْ بَحْثًا عَنْ تَفَاصِيل شَيْءٍ، أَيْمَكُنَّا النُّومَ بَعْدَهَا؟"

نعم، لكن كم ستستغرق من الوقت؟ وهذا كله وقت يمكنك النوم فيه، بل وينبغي أن تنام فيه.

لكن هذا أمر آخر يبغضه الدماغ: ترك الأمور قبل إنهاؤها. لقد أثبتت دراسات أنك إن دفعت للناس مالا مقابل أداء مهمة -كإنهاء أحجية- لكن قلت لهم إن بإمكانهم المغادرة قبل إنهاؤها، فسيبقى أغلبهم وينهي الأحجية، لا لشيء سوى أنهم يرغبون في ذلك. أدمغتنا لا تحب النقصان.

مع الأسف، تقدم لنا هواتفنا الكثير من الأشياء المثيرة جدًا (على نحو جيد أو سيئ)، وتوفر أمورًا جديدة لا تتوقف وتجارب لا تنتهي. فمثلاً، أمن الممكن «إنهاء» التيك توك أو الانستغرام؟ بالطبع لا. وهو ما يجعلها شديدة التشويق والجاذبية، وماهرة في إبقائك مستيقظًا.

(1) لهذا ينتشر التوتر بشدة.



وهذا سبب آخر يجعل قراءة الكتب قبل النوم مقبولة أكثر. فللكتب نقاط نهاية واضحة، كالفصول والأقسام، مما يجعل تركها أسهل على القارئ حين

يتعب. كما أن الكتب التي تقرأها لا تغريك بقصة جديدة تمامًا أو تغيير جديد في الأحداث كل 6 ثوانٍ.



وحين يُقال لك بأن تترك الهاتف أو الجهاز قبل النوم بساعة على الأقل، فهذا ليس بدافع رغبة الآباء الزائدة من وقت الشاشة، بل لمساعدتك في عدم الانجذاب إلى أي شيء يبقيك مستيقظًا حتى الثانية صباحًا في ليلة يوم مدرسي.

"ماذا لو لم أشاهد أي شيء، بل تحدثت مع أصدقائي فقط. هل هذا مقبول؟".

مع الأسف قد يكون هذا في الحقيقة أسوأ. فحتى المعلمين يخشون هذا. قبل الهواتف، كانت المدارس أيضًا شاقة ومرهقة، لكن على الأقل كانت الحدود واضحة بين المدرسة والمنزل. ولو ظهرت قضية أو مشكلة بينك وبين أصدقائك، أو شيئًا شغلكم بشدة فلا بد أن ينتهي عند أبواب المدرسة ويُستأنف في اليوم التالي أو بعد عطلة نهاية الأسبوع.

أحيانًا فرض هذا وقتًا مستقطعًا متاح للجميع فيه الهدوء. لكنه في الحقيقة أدى إلى فقدان الناس الاهتمام وانتقالهم إلى موضوع آخر.

أما الآن، فكل شخص يحمل هاتفًا. لذا فما يتحدث عنه الجميع خلال اليوم الدراسي قد يُستكمل في غرف الدردشة الجماعية والرسائل.

وحين نتحدث مع أصدقائنا في غرفة مجموعة دردشة، فمتى ينتهي

النقاش؟

"حين يتوقف الجميع عن إرسال الرسائل؟".

صحيح. لكن هذا قد لا يحدث لساعات طويلة. ولا يحتاج الكلام لأكثر من شخص واحد يجيد السهر ليبقى مستمرًا.

أتذكر كم الإثارة التي نجدها في التفاعل والتواصل الاجتماعي؟ وكم نكره ترك الأمور دون إنهاؤها؟

وكم نحب الأشياء الجديدة؟ تجمع مجموعات الدردشة التي تناقش مواضيع لا نهاية لها هذا كله. أفمن الغريب أن تبقىك ساهرًا ومنتبهاً؟

لقد لاحظ المعلمون ذلك بلا شك، بفضل كثرة الطلبة الذين يذهبون إلى المدرسة أكثر تعبًا من ذي قبل لأنهم ظلوا طوال الليل يتحدثون إلى أصدقائهم عن طريق الهواتف.

والمسألة ليست ببساطة «اترك هاتفك جانبًا» في هذه الحالة. النقاش ليس كالكتاب أو الفيلم أو العرض التلفزيوني، فلا يمكنك استئنافه من حيث توقف بعد ساعات. بل يبقى دائرًا حتى إن لم تكن مشاركًا فيه. وهذا مهم للغاية.

يحكي لي المعلمون عن الفتيات والفتية الذين يعيشون في بيوت صارمة تطبق قاعدة «لا هواتف بعد الثامنة مساءً». لذا ينامون ساعات أكثر من أصدقائهم، هو أمر قد تظنه يجعل المدرسة أسهل عليهم، أليس كذلك؟

لكن يذهبون إلى المدرسة بعد أن فوتوا ساعات طويلة من الدردشة والتواصل بين أصدقائهم خلال الليل عبر الهواتف. لذا يصبحون منبوزين بين أصدقائهم. مثل هذا يُشعرنا بالرفض والوحدة، وهما أمران يجعلاننا نشعر بالتوتر، خصوصًا عمرك هذا.

وتصبح المسألة موازنة بين النوم والقبول. إلى أي منهما تحتاج أكثر لتحصل على يوم مدرسي دون توتر كبير؟ سؤال تصعب الإجابة عنه، وتفرضه الهواتف عليك.

"أهناك شيء مفيد نستطيع فعله؟".

إلى حد ما نعم.

بعض المدارس في الولايات المتحدة جربت تأخير بدء اليوم الدراسي لمدة ساعة. وقد وجدوا أن الدرجات ارتفعت والسلوكيات تحسنت وانخفضت المشكلات بشكل عام. لذا فمن الواضح أن القليل من النوم الإضافي يفيد كثيرًا في عمرك. ولا يوجد مؤشر على أن جميع المدارس ستطبق الشيء نفسه قريبًا. وأمل أن يفعلوا يومًا ما، لكن سيتطلب ذلك وقتًا.

وحتى ذلك الحين، من الجيد أن تبتعد عن هاتفك قبل النوم.

فعل كثيرًا مما يقوله الآباء والمعلمون مدار للشك، لكن ليس هذه. يمكنك تسهيل الحياة على نفسك أيضًا بترك هاتفك في غرفة أخرى أو على الأقل بعيدًا عن نظرك ومتناول يديك. فأني جهد إضافي ولو كان صغيرًا قد يدفع الدماغ المرهق إلى أن يقول:



ويدخل في النوم.

وبالتأكيد سيفوتك الكثير مما يدور في مجموعة الدردشة، إلا أن الأسهل والأكثر فائدة لصحتك في كثير من الأحيان أن تراجع ما فاتك من النسيمة بدلًا عن تفويت النوم.

"قد يعني هذا أنني لن أفعل شيئاً أحبه حقاً".

لديك حق في هذا. بطريقة ما، كثيرًا ما تحتاج المدارس والمعلمون إلى مراجعة أنفسهم في هذه النقطة. فمن ناحية، يلوحون بإصبعهم في وجهك غضبًا لأنك قضيت الكثير من الوقت على هاتفك بدلًا عن النوم. ومن ناحية يقولون دائمًا:

«إليك عدة ساعات من العمل الإضافي والمراجعة التي يتوجب عليك أدائها في المنزل خلال وقتك الشخصي. وإن لم تفعلها، ستقع في مشكلة».

في هذه الحالة، هل يحق لهم لومك على قضاء بعض الوقت للاستمتاع مهما سهرت؟ إن لم تكثرث المدرسة والمعلمون بنومك إلا حين يؤثر فيهم، فعليهم أن يتحملوا التعامل معك وأنت مترنح بعض الشيء. هذا هو العدل. ألا تتفق معي؟



"هذا ما سمعته!"

إليك حقيقة مثيرة للاهتمام: كثيرًا ما يخشى المعلمون أخطار الهواتف أكثر من الآباء⁽¹⁾.

هذا غريب، فالمرء يظن أن الآباء هم الطرف الأشد قلقًا. فهم المسؤولون عنك وعن سلامتك طوال الوقت حتى تصبح بالغًا مثلهم.

في حين أن المعلمين يتعاملون معك لساعات قليلة من اليوم على أقصى تقدير. فلماذا ينشغلون بما يفعله هاتفك أو لا يفعله؟

بالطبع لا تجري الأمور بهذا الشكل. فما يجري على أرض الواقع أكثر بكثير.

حين نتحدث عن رعاية اليانعين، قد يكون الآباء هم المسؤولون مباشرة عنك (وعن أشقائك إن كان لك أشقاء) وهذا كل ما في الأمر.



أما المعلمون فهم المسؤولون عن الفصل بأكمله، حتى ولو لساعات قليلة من اليوم. مما يعني أنهم مسؤولون عن عشرات الفتية والفتيات، وكثير منهم ليسوا متحمسين للوجود هناك (أو على الأقل عكري المزاج ومنزعجين بسبب قلة النوم)، والجميع مجبور على الوجود في غرفة لتعلم الأفعال المترافقة أو أيًا كان الدرس.



(1) للإنصاف، كثير من المعلمين هم كذلك آباء وأمّهات، لكن لنُبقي الدورين منفصلين الآن، لتسهيل الأمور.

وعليهم تكرار الأمر نفسه مع عدد من الفصول المختلفة عدة مرات في اليوم.

ما أود الخروج به هو أن والديك يركزان على رعاية عدد صغير من الفتية والفتيات (أنت وربما أشقائك)، أما المعلمون فعليهم التعامل مع مجموعات منهم.

وحين تضع الكثير من الفتية والفتيات معًا بهذا الشكل، ستنشأ انشغاقات لا محالة، مما يؤدي إلى ظهور المشاحنات والخلافات والشتائم وما إلى ذلك. وهي مسائل يقع على المعلمين مسؤولية حلها.



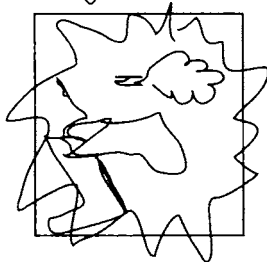
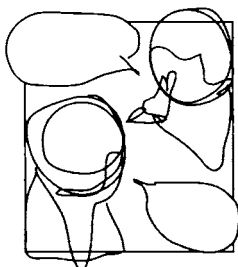
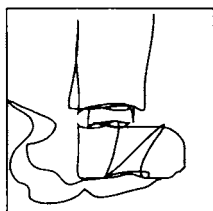
لكن حين تضيف الهواتف إلى المعادلة، قد تجعل الأوضاع أسوأ كثيرًا من نواحٍ يعاني المعلمون للتعامل معها.

"كيف تجعل الهواتف الأوضاع أسوأ بالضبط؟"

في مدرستك، هل رأيت يومًا طالبًا أو مجموعة من الطلبة ينشرون شائعات عن طالب آخر؟ حدث شائع للغاية⁽¹⁾. وحتى إن نبتت من بذرة حقيقية، فهي تصبح بسرعة شيئًا آخر تمامًا غير حقيقي في بعض الأحيان.

(1) حدث لي عدة مرات. مثلًا قال الناس عني إن لدي قملًا هو حيواناتي الأليفة وإنني منحت كل قملة اسمًا. والحقيقة أنني لم أصب بالقمل. فحتى في هذا العمر لم يكن لدي من الشعر إلا قليلًا.

على سبيل المثال، لنقل إن صديقنا القديم جيمي جيبيريش خرج علينا وقطعة منديل ورقي ملتصقة بحذائه. لم يكن هو من استخدم هذه القطعة أصلاً، بل أوقعها شخص آخر وداسها جيمي دون أن يلحظ. يحدث هذا كثيرًا.



لكن حين رأى هذا طالب آخر -ممن ملوا من قصص جيمي الجنونية التي يحكيها طوال الوقت- وضحك مع نفسه، أخبر صديقه بهذا فضحك. وكل منهما قال لكل من يجلس إلى جواره في الدرس التالي، وهؤلاء قالوا لأصدقائهم في وقت الغداء. واستمرت العملية هكذا.

لكنك تعرف كيف تسير الأمور. فمع انتشار القصة، أضاف كل واحد تفاصيل من عنده لجعلها مضحكة (أو مهينة) أكثر، وحرّفت القصة. فما بدأ بقطعة مناديل ورقية ملتصقة بحذاء جيمي انتهى بأن يُقال لعدد من الناس إن جيمي تعرض لحادث مؤسف و«متفجّر» في ذاك الصباح واضطر إلى الهروب إلى الحمام ليتعامل معه.

مكتبة

t.me/soramnqraa

أعلم. لكن إن لم تسمع في حياتك نكاتها أو تعليقات مثل هذه، فلا بد أنك تذهب إلى مدرسة استثنائية جداً.

على أي حال، أصبح الكثير من الناس يسخرون من جيمي الآن بسبب شيء لم يحدث قط. ومهما كان ما فعله في السابق، فهذا قاسٍ.

ما سيحدث في العادة أن يسمع معلم بالقصة، ويلقي كلمة صارمة على المجموعة أو الفصل الذي نشر هذه الشائعات، وربما يهددهم بالاحتجاز إن استمروا على ما يفعلون. وتكون هذه هي النهاية في 9 من كل 10 حوادث مماثلة. يغادر الجميع إلى منازلهم في نهاية اليوم وفي الصباح التالي ينتقل كل إنسان إلى شيء جديد.

والآن، تخيل الشيء نفسه يحدث وكل طالب يمتلك هاتفًا. في هذه الحالة، يلتقط الطالب الذي رأى جيمي وقطعة المناديل الورقية الملتصقة في حذائه صورة للموقف وينشرها مع عدد من الوجوه الباكية من كثرة الضحك في مجموعة دردشة تضم كل أصدقائهما أو ربما جميع طلبة السنة الدراسية. أو ربما يرسلها بخاصية الإير دروب إلى ملف مشترك بين الجميع. فلكل مدرسة طريقته لمشاركة الأشياء كما سمعت. لا أعلم، أنا رجل مسن.

الفكرة هي أنه خلال خمس دقائق سيضحك الجميع من

جيمي. وبالتأكيد لن يتاح الوقت الكافي لتظهر شائعة الحادث المتفجّر، وهذا جانب إيجابي. لكن سل نفسك أيهما تفضل: ضحك بعض الناس منك

لشيء لم يحدث، أم ضحك كل الناس منك لشيء حدث؟ شيء مثبت بصورة؟

"لكن قطعة مناديل ورقية ملتصقة بحذاء بالتأكيد ليست أمرًا شديد الإحراج".

سأعقد معك اتفاقًا: إذا أمكنك أن تقول لي بصدق إن شخصًا واحدًا في مدرستك لم يتعرض للنقد بلا رحمة على شيء شديد التفاهة، فسأاتفق معك.

"حسنًا، معك حق".

نعم، أنتم أيها الفتية والفتيات رائعون من نواح عديدة، إلا أن بإمكانكم أن تظهروا قسوة شديدة.

على أي حال، ما أريده هو أنه بفضل الهواتف، تعرضت سمعة جيمي -ومن ورائها ثقته بنفسه- إلى ضربة قوية. وفي عمرك الحالي هذه مشكلة كبيرة، وتجعلك تشعر بالحزن والتوتر والعزلة وأشياء أخرى ضارة بسلامتك العقلية.

لكن ما حيلة المعلم أمام هذا الموقف؟ إن وظيفته هي إصلاح الأمر، لكنه حدث بسرعة كبيرة لدرجة أن المعلمين لم يعرفوا بالأمر إلا بعد فوات الأوان. وكيف يتصرفون؟ أيعاقبون كل الطلبة بالاحتجاز؟ لا أرى أن هذا سيؤتي ثمارًا إيجابية.

وبفضل الهواتف، يمكن أن يحدث هذا لأي طالب، في أي وقت، والمعلمون عاجزون إلى حد كبير عن فعل أي شيء حيال ذلك. وعندما تكون مسؤولًا عن العشرات من الفتية والفتيات العنيدتين، فإن ظهورك بمظهر العاجز يجعل عمك أصعب. هل سبق أن مر عليك معلم بديل متوتر بالصورة النمطية؟ معلم تبدو عليه علامات القلق الكبير وغير متأكد مما يفعله لدرجة أنه فقد السيطرة تمامًا على الفصل؟ إذا حدث هذا من قبل معك، فستعرف ما أتحدث عنه.

وذلك فقط في الحالات التي لا يرتكب فيها الطلاب مثل هذه الأفعال (استخدام هواتفهم للسخرية من الآخرين ومضايقتهم) عن قصد. لأنهم في حالات أخرى يقصدون ذلك.

"هذا تنمر، صحيح؟".

بلا شك.

ولا بد أنك سمعت ما يدعى بالتنمر الإلكتروني.

وهي ظاهرة تُقلق الآباء والمعلمين كثيرًا.

يرى البعض أنه ليس بسوء التنمر «الحقيقي»، ويعنون به التنمر المباشر وجهًا لوجه. لكنه كذلك.

بالتأكيد في حالة التنمر المباشر، يشكل خطر العنف الجسدي جزءًا كبيرًا من الموقف. فلو أطلّ عليك شخص ضخم الجثة عضلات ذراعه أكبر من خلايا مخه وتوعدك بأشياء مؤلمة للغاية، لعلمت أنها تجربة كريهة للغاية، حتى وإن لم ينفذ ما قاله.

ولكل الأسباب التي ناقشناها من قبل، فأثر السخرية منك وانتقادات وإهانتك بشكل مباشر أكبر مما لو حدث عبر شاشة. فوضع الكثير من أصدقاء المدرسة وجوهًا غاضبة على منشورك الإلكتروني ليس لطيفًا، إلا أنه بكل تأكيد ليس أسوأ من سخريتهم منك بصوت مرتفع في الممر على مرأى مئات الطلاب الآخرين. فهذا موقف قاتل.

وعلى الرغم من أن التمر الجسدي سيئ، فأكثر ما يضر بالإنسان هو التأثير العاطفي. فاليانعون في كل مكان يتعرضون للصدمات والإصابات دائماً ويمكنهم تجاهل ذلك. وهو أمر نغار منه نحن الكبار، لأننا نصاب من مجرد النهوض من السرير بسرعة كبيرة.

لكن الإصابة الجسدية التي تعانيتها جعلتك تشعر بالدونية والرفض والسخرية وانخفاض المكانة -كما يحدث في التمر الجسدي- فكل هذه المشاعر مقلقة للغاية وقد تبقى معك وقتاً طويلاً.

على الأقل يمكنك الهروب من التمر المباشر، ويمكنك مغادرة المدرسة والذهاب إلى المنزل والبقاء فيه. بالتأكيد هذا ليس حلاً، لكنه يوفر الأمان لفترة. والعكس في حالة التمر الإلكتروني. فإن امتلكت هاتفًا وامتلك المتنمرون هواتف في إمكانهم متابعة التمر عليك ومهاجمتك عمومًا عبر الرسائل وحسابات منصات التواصل الاجتماعي... كل هذا وهم مرتاحون في بيوتهم.

"يمكنك حذف كل حساباتك وتغيير حالة المشاركة إلى خاص؟"

يمكنك فعل هذا. ويلجأ البعض إلى هذا الحل. لكن كم من حياتك مرتبط بما تفعله على الإنترنت؟ فلو اختفيت فجأة، تخيل كم سيفوتك. فلن يمكنك التواصل مع من لا يتنمرون عليك. ولن تستطيع رؤية صور ما يفعله أصدقاؤك وأفراد مجتمعك أو مشاركة صورك معهم. ستفوت أحدث المستجدات وستضطر إلى معرفتها من شخص رآها أو شخص سمع من شخص رآها بعد فترة طويلة.

هذا يشبه الاختباء في المنزل وعدم المغادرة أبدًا، لمجرد تجنب التمر المباشر.

بالتأكيد هذا حل يجعلك آمنًا، لكن بأي ثمن؟

"يمكنك حفظ أي من رسائلهم أو منشوراتهم الكريهة بلقطات الشاشة إن حذفوها. وهكذا يصبح لديك دليل".

ها أنت تفكر معي. هذه إحدى الميزات القليلة للتنمر الإلكتروني: إنه يترك
أثرًا واضحًا.

إن شخصًا ينشر الشائعات عنك لا يمكنه أن يقول: «هذا ما سمعته» في
حين أن هاتفه يظهره وهو يرسل الرسائل التي بدأتها.

بالطبع يمكن حذف الرسائل. ويمكن إزالة المنشورات. لكن كما قلت يمكن
أخذ لقطات للشاشة احتياطيًا. لكن المتنمر قد يقول إنك زورتها باستخدام
الفوتوشوب، وهكذا.

المشكلة أن حتى إن أفادت كل هذه الإجراءات فما زالت الضحية هي
المسؤولة عن التعامل مع التنمر. على الضحية أن تحفظ الأشياء المؤلمة
المريعة على هاتفها «احتياطيًا». والنظر إلى هذه الأشياء قد يحزنها ويزعجها
ويوترها من جديد. لكن في الوقت نفسه قد يصبح من الصعب تجنب النظر
إليها كما يصعب على المرء أحيانًا التوقف عن جذب قشرة جرح أصابه أو
غمز سنة مكسورة بلسانه.

باختصار كأننا نقول لضحية التنمر:

«ألا يمكنك التعامل معها بنفسك؟».

وهو أمر ليس رائعًا.

«إِذَا كَيْفَ يَنْبَغِي أَنْ نَسْتَجِيبَ لِلتَّنَمْرِ الْإِلِكْتَرُونِي؟»

حين يقع التنمر في المدرسة فالنصيحة هي:



أؤكد أن هذه أفضل طريقة وينبغي أن تفعل هذا بلا شك إن وجدت نفسك هدفًا للتنمر.

لكن مرة أخرى، حين تدخل الهواتف في المسألة، فالأمور تتعقد أكثر. فمثلاً: كيف ينبغي للمعلمين منع الطلاب من إرسال الرسائل عن طريق هواتفهم الخاصة؟ هل يسمح لهم بهذا أصلاً؟ والسؤال نفسه إذا وقع الحدث خارج الدوام المدرسي: فهل هذا من اختصاص المعلم؟ قد يقول الكثيرون: «نعم»، إلا أن الأمر ليس واضحاً كما تتمنى.

في الواقع، إذا حدث التحرش عبر الإنترنت من خلال الهواتف، فكيف يمكن للمعلم أن يرى هذا؟ فلو حاول أحد المعلمين إضافتك على سناي شات أو متابعتك على تيك توك، لكان ذلك غريباً. فمجرد مصادفتهم في المتجر أمر سيئ بما فيه الكفاية. فمن باب أولى لا تود أن تراهم يضعون إعجاباً على منشوراتك على انستغرام! بل قد يجد معظم اليانعين وأولياء أمورهم هذا فعلاً مقلقاً إلى حد ما.

ولذلك أسباب وجيهة، ومعظم المعلمين يتفقون معها بكل سرور. فكيف نتوقع من المعلمين -بل نطلب منهم- وضع حدود شخصية بينهم وبينك، للتأكد من احتفاظهم بشعور بالسلطة ومعاملة جميع الطلاب بإنصاف قدر الإمكان.

والتواصل مع المعلمين عبر الإنترنت من شأنه أن يربك الوضع حقاً، لأسباب ليس أقلها أنه من الصعب قبول أن يخبرك شخص تعرفه أنه يملك

قطة تدعى تينكل فيس. لذلك نادرًا ما يختلط المعلمون والطلاب على الإنترنت.

مع ذلك، فهذا يعني أن التمر قد يحدث في جزء من العالم الافتراضي الذي لا يستطيع المعلمون الوصول إليه. لكن... لا يزال من واجبهم اتخاذ إجراءات بشأن ذلك.

آمل أن يكون من الواضح الآن سبب كراهية المعلمين للهواتف أكثر من الآباء العاديين.

"نعم، لكن ما المطلوب منا؟ التخلص من هواتفنا؟"

للأمانة، أراهن أن بعض المعلمين يتمنون ذلك. وإن كنت أشك أنهم يتوقعون تحقيقه بالفعل.

لكن لفهم القضية أكثر، دعونا ننظر إلى الصورة الكبيرة. حين يجد الكبار أنفسهم وسط صخب أو أحداث درامية بسبب غيرهم من الكبار، فمن الشائع أن يقولوا:

«كأننا في مدرسة».⁽¹⁾

فلو نشر أحد في المكتب نميمة عن زميل:

«كأننا في مدرسة».

(1) وإن كنت أمريكيًا: «كأننا في الثانوية مجددًا».

أو خاض أحد الأصدقاء تجربة انفصال عصبية مع صديق آخر من الدائرة نفسها وفرّق بين المجموعة:

«كأننا في مدرسة».

ورغم ما يدعونه من أنها «أفضل أيام حياتك»، فلا يعني الكبار والآباء بهذا التعليق معنى إيجابياً. (كالعادة: تناقض الكبار مع أنفسهم).

ما يقولونه إن المدرسة كانت فترة شيوخ الخلافات والعداوات والثورات العاطفية والطعن في الظهر والتنافس الأهوج، وكل ما يؤدي إلى التنمر أو نشر الشائعات عن شخص ما. وهذا بسبب حداثة سن الجميع وضعف عقلهم. أما نحن الكبار، فمن المفترض أن نترك كل هذه التصرفات الطفولية خلفنا.



"في الحقيقة هذا مهين جدًا!"

هذا صحيح.

هل هذا من الإنصاف؟ لا.

فمع أن الكثير من الكبار يرون أن تصرفاتك في المدرسة شيء ستتجاوزه بالتقدم في العمر، فالأقرب للإنصاف القول إن تصرفات الفتية والفتيات في المدرسة إنما هي طبيعة الإنسان.

فحين يجتمع عدد كافٍ من الناس معًا في مكان واحد، تشتعل المنافسة بينهم دائمًا، ويبدؤون في تبادل الأحكام والعواطف والنميمة وكل هذه الأمور. هكذا جُبلنا.

بالتأكيد نرغب في التفاعل الاجتماعي بعضنا مع بعض وتكوين صداقات، لكننا أيضًا نرغب في تلقي الإعجاب والاحترام والانبهار. وكلنا نريد أن نكون على حق. وحين يريد الجميع هذا، تبدأ الخلافات، ويبدأ تضليل الناس ليقفوا إلى جانبك، وكذلك إظهار نفسك بمظهر جيد عن طريق إظهار الآخرين بمظهر سيئ، وما إلى ذلك.

حين نكبر، نصبح أفضل في التحكم في هذا وكبح مثل هذه الأفكار والنزعات.

وفي المدرسة، نتعلم استكشاف السلوكيات ومعرفة المقبول منها وما ينبغي قوله وفعله دون التسبب في حزن خطر أو إفساد علاقات مهمة.

باختصار، تتعلم في المدرسة أكثر بكثير مما يقوله المعلمون في الفصول. فليست المدرسة مجرد مراجع ومعادلات.

وهذه من الأسباب الأخرى لكون المدرسة مهمة جدًا. فمعرفة طريقة التعامل مع الآخرين والتناغم معهم مسألة صعبة. ولحسن الحظ، يحدث كل شيء في بيئة المدرسة الآمنة في المعتاد⁽¹⁾. يحدث كل شيء بعيدًا عن آبائنا، لذا يُتاح لنا تعلمه بأنفسنا، وهو أمر مهم لتتعلم كيف تتصرف باعتبارك شخصًا كبيرًا مستقلًا. وفي الوقت نفسه هناك معلمون حولك يمكنهم التدخل عند الحاجة وتوجيهك إلى الاتجاه الصحيح.

وهذه هي المشكلة. اضطر المعلمون دائمًا إلى التعامل مع كل الخلافات والتوترات والمشاحنات والسلوكيات السيئة والانفجارات العاطفية التي تحدث حين يُجبر عدد من الفتيات والفتيات على الاجتماع معًا في مكان واحد. وهذه وظيفة صعبة.

نتيجة لذلك، وضعت المدارس مع الوقت عددًا كبيرًا من القواعد والحدود والتوقعات والقواعد السلوكية التي أدت إلى أن تُحدد للمعلم طرائق متفقا عليها للتعامل مع السلوكيات الصعبة أو المزعجة.

لم تفد أحيانًا بكل تأكيد، لكنها موجودة. هناك نظام قائم.

لكن الآن أصبح في يد كل واحد فيكم هاتفًا، ومن ثمة أصبحت مهمة المعلمين أكثر تعقيدًا. أصبحت الحدود بين جميع الأطراف، وبين داخل المدرسة وخارجها، أكثر غموضًا. والاتصال بين الجميع أصبح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بفضل الإنترنت.

لذا لا يمكنك لومهم على القلق من الهواتف وبغضها.

لكن هناك نقطة مهمة: المعلمون يقلقون جدًا من الهواتف وأثرها على ما يحدث في المدرسة، لكن أتقلق أنت أيضًا؟

(1) أحاول ألا أغفل عن يعانون وقتًا صعبًا أو صادمًا في المدرسة، وهي أمور تحدث كثيرًا مع الأسف. هذه مشكلة أخرى منفصلة.

"أنا؟ ليس كثيرًا. أعتقد أن هذا لم يخطر ببالي من قبل."

بالضبط. إن أفادتني تجربتي بأي شيء، فهو أن من هم في عمرك يزعجهم الأمر أقل بكثير عادة. هذا منطقي حين تفكر فيه.

ففي حين يُضطر المعلمون إلى التكيف مع وجود الهواتف -وهو أمر صعب وموتر لهم- لا تحتاج إلى ذلك. فبالنسبة إليك الهواتف موجودة دائمًا في حياتك.

باختصار، من وجهة نظر المعلمين، خلقت الهواتف «عادات جديدة» في المدارس. تمامًا كما جعلت جائحة فيروس كورونا بسرعة البقاء في المنزل والتعلم الافتراضي معتادًا للجميع، وضعت الهواتف شكلاً جديدًا تمامًا للحياة المدرسية «المعتادة».

هذا يعني أن القواعد والتوقعات القديمة لم تعد كافية. ويبدل المعلمون كل ما في وسعهم للتكيف مع هذا، ومعرفة كيف تؤثر الهواتف في التركيز والتعلم والالتزام والكثير من الأشياء ذات الصلة. وكل هذا في سبيل تعليمك وأمنك وسلامتك. لأن هذا هو عملهم.

**أما بالنسبة إليك، فالهواتف
ليست «عادة جديدة»،
وإنما عادة قديمة عادية.**

على الأرجح توصلت أنت إلى أفضل طريقة لاستخدام الهواتف في المدارس قبل أن يفعل معلموك. ولعل هذا أمر يمكن للمعلم تعلمه من الطالب.



جليس أطفال مبهرج

إذا يشكو والداك هاتفك في المنزل، ويشكو المعلمون في المدرسة. يبدو الوضع أحياناً وكأنهم يتفقون عليك.

لكن الحقيقة غير ذلك. لأن -ورغم غرابة هذا- يختلف الآباء والمعلمون على بعض الأمور. بل يختلفون بقدر ما يتفقون، إن لم يكن أكثر أحياناً.

هذا ليس غريباً. وحتى إن كانوا لا يتفقون على بعض الموضوعات، فعادة ما يتحمل الآباء والمعلمون بعضهم بعضاً في أغلب الأوقات.

لكن هناك شيئاً واحداً أدى إلى صدامات أكثر بينهم: الهواتف. فعندما تظهر مشكلات تتعلق بالهواتف، غالباً ما يشعر المعلمون بالانزعاج من والديك أكثر منك أنت.

"مهلاً. ارجع لحظة. لماذا يختلف الآباء والمعلمون كثيراً؟".

باختصار: بسببك.

"أنا؟ وماذا فعلت؟".

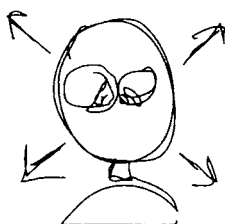
لم تفعل شيئاً (على حد علمي). كل ما هنالك أنك موجود فقط. بالتأكيد وجودك ليس ذنبك في الحقيقة.

أتذكر حين شرحت كيف تحمل الآباء مسؤولية أبنائهم فيما يتحمل المعلمون مسؤولية العشرات مرة واحدة؟ هذا يعني أن كلاً من الآباء والمعلمين يعطي أولوية لأشياء مختلفة تماماً.

فأولوية والديك هي تربيته، وتوفير الأساسيات لك، وحمايتك وسلامتك. هذه مهمة الآباء في الغالب. وهما يريدان الأفضل لك، وعادة يعترضان على أي شيء من المحتمل أن يؤذي ويضر بنموك.

هذه المخاوف قد تكون خطأ في كثير من الأحيان أو شديدة الإزعاج، لكنها تصدر نظرياً عن نيات طيبة. لذا فهذا شيء مهم، أليس كذلك؟

أما المعلمون، فوظيفتهم ليست تربيته أو توفير الأساسيات، بل أن يتعلم فصل كامل⁽¹⁾ كل شيء يجب أن يتعلمه خلال الوقت المتاح له، ثم اجتياز الامتحانات والتقييمات في النهاية. باختصار عليهم أن يشرفوا ويعلموا وينتبهوا لكثير من الفتية والفتيات في الوقت نفسه.



هذه مهمة مرهقة - بل وفوضوية. هل يحتاج الطالب الفلاني إلى مساعدة أكثر؟ أينبغي أن يُنقل الطالب العلاني بعيداً عن أصدقائه الصاخبين السوء؟ هل يحتاج الطالب الذكي فلان إلى مساعدة أو من الأفضل تركه يستمر كما هو؟

بالطبع إن عاد القرار لوالديك، لقضى معلمك أغلب وقته معك، لتقديم أفضل تعليم لك. لكن والدي كل طفل آخر سيرغبون في الشيء نفسه لطفلهم. مما يعني أن ينتظر الجميع من المعلمين تقديم تعليم فردي لعشرات الطلبة في الوقت نفسه. كيف يمكن هذا؟

(1) أو لنكن واقعيين ونقول: أكبر عدد في الفصل.

باختصار، إن فعل المعلمون ما يرغب به الآباء، فلن يتمكنوا من أداء عملهم حرفيًا.

وبالتالي يقع الخلاف بين المعلمين والآباء.

"إِذَا من الذي على حق: والدي أم معلمي؟".

تمنيت لو أن لهذا السؤال إجابة غير «على حسب»، لكن... على حسب. أحيانًا يكون الحق مع الآباء، وأحيانًا أخرى مع المعلمين. وأحيانًا لا مع هؤلاء ولا مع هؤلاء.

على سبيل المثال: يعامل المعلمون الطلبة أحيانًا بظلم. وهذا خطأ لا ينبغي أن يحدث. هذا مقتضى كلمة ظلم.

وقد تكون شيئًا بسيطًا. كأن يصدر طلاب آخرون ضجيجًا في مكان قريب، فيلومك معلمك عن طريق الخطأ، وتُعاقب. وهو أمر مثير للغضب.

يمكن أن يكون شيئًا أقل وضوحًا. في بعض الأحيان يكون بعض الطلاب مخربين دائمًا أو يحتاجون إلى الكثير من المساعدة، لذلك يركز المعلم عليهم في كثير من الأحيان. إلا أن الطلاب الآخرين -وأنت منهم- لا يزالون بحاجة إلى بعض المساعدة، لكن يجري تجاهلك بسبب أولئك الذين يحتاجون إلى المزيد (أو الذين يثيرون صخبًا أعلى). وهذا -مرة أخرى- ظلم.

وفي أحيان يكره المعلم أحد الطلاب لسبب ما⁽¹⁾. لا ينبغي أن يحدث هذا على الإطلاق، لكن المعلم مجرد إنسان، فلذلك قد يحدث هذا. رغم ذلك، هذا ظلم.

في مثل هذه الحالات وغيرها مما قد تكون قد مررت به، يكون المعلم مخطئًا. لكنك -أيها الطالب- لا تستطيع أن تفعل الكثير حيال ذلك.

(1) وأحيانًا يكون المعلم وقحًا فحسب.

أما والداك فيستطيعان. فلو لقيت معاملة غير عادلة في المدرسة، يمكن لوالديك أن يدعماك ويحاولا حل المشكلة. وعادة ما يرغبان في ذلك. وهذا هو الصواب.

"هل ينبغي أن يعود القرار إلى أولياء الأمور؟".

في مواقف مثل الذي وصفته، بالتأكيد. ينبغي أن يتدخل الآباء بكل تأكيد في قضايا المعلمين والمدرسة عند الحاجة، وعندما تؤثر الأحداث فيك، خصوصاً إن كان ظلمًا وقع بك.

لكن كلمة «عند الحاجة» مهمة. لأن الكثير من أولياء الأمور يحب التدخل عند عدم الحاجة. فأنتم أبناءهم، ويشعرون أن عليهم المشاركة في تحديد ما يحدث معك في المدرسة. المشكلة أنهم حين يفعلون هذا، يزيدون الوضع سوءًا بالنسبة إليك في كثير من الأحيان. أو بالنسبة إلى معلميك.

"كيف يزيد والداي الوضع سوءًا؟".

أيا كان رأيك في معلميك، فوظيفة المعلم صعبة وشاقة. وهي كذلك وظيفية مهمة جدًا، لأنك مسؤول عن أطفال أناس آخرين وتعليمهم. هذه مسألة خطيرة. لكن الآباء يعتقدون بصدق أنهم يعرفون ما هو الأفضل فيما يخص التعليم. وكثيرًا ما يؤدي هذا إلى تجاهل المعلمين وما يؤدونه، ووصف المعلم بأنه «جليس أطفال مبهرج». بمعنى أنهم لا يفعلون شيئًا أكثر من مراقبة مجموعة من الأطفال لمنعهم من إساءة السلوك أو إيذاء أنفسهم⁽¹⁾.

(1) رغم أنك لو جالست طفلًا بنفسك لعلمت أن هذا مهين لكل من المعلمين وجلساء الأطفال. فأَي شخص يعمل جليسًا لـ 30 طفلًا مرة واحدة هو بطل وليس كسولًا.

علاوة على ذلك، رأينا كيف يتصرف الآباء أحياناً بما يمكن أن نسميه إفراطاً في الحماية. لكن بعضهم يتجاوز الحد ويحاول حماية طفله من أي شيء سلبي على الإطلاق. ويشمل هذا العلامات السيئة أو أي نوع من النقد. وهو أمر يصعب تجنبه في أي مدرسة طبيعية.

كما أن بعض الآباء يبالغون في حماية أبنائهم لدرجة أنهم يرفضون فكرة أن طفلهم ربما يكون أقل من مثالي.

ولدى كثير من المعلمين قصص مرعبة عن هؤلاء. مثلما حدث حين حصلت فكتوريا على علامات سيئة في اختبار الأحياء، مما أدى إلى حضور السيد الغاضب بوجلز ناب وحرّمه إلى المدرسة للعراك مع معلم الأحياء الذي لا يؤدي عمله كما هو واضح.

وماذا عن حقيقة أن فيكتوريا تكره الأحياء وترفض مذاكرتها؟ لم يخطر هذا ببال والديها. ولن يقبلا الفكرة إن خطرت لهما.

لذا، فبالإضافة إلى كونها وظيفة صعبة في حد ذاتها، غالباً ما يضطر المعلمون إلى تحمل أولياء الأمور الذين يخبرونهم بأنهم يؤدونها بشكل خطأ. والحقيقة ليست كذلك في كثير من الأحيان. وإن كان ثمة أحد يؤدي وظيفته بشكل خطأ فهما الوالدان اللذان يحيطان طفلهما بشرنقة واقية، حيث لا يمكن أن يصيبه أي شيء سلبي ولن يواجه أبداً أي شيء صعب أو مزعج، وهذا لا يفيد أي أحد.

"إذا كان المعلمون وأولياء الأمور يكرهون بعضهم بعضاً إلى هذا الحد، فكيف يتعاملون؟".

حسنًا، لعلّي بالغت قليلًا.

فرغم أنك ترى بعض الاستثناءات، يغلب على أولياء الأمور والمعلمين العقلانية والتناغم. وحتى إن لم يتفقوا تمامًا، يحاولون دائمًا التوصل إلى حل عقلائي.

المشكلة أنه في الماضي لم تكن ثمة مشكلة كبيرة حتى إن اختلف أولياء الأمور والمعلمون. فقد كانت الحدود دائمًا واضحة بينهما: حين يكون الفتى أو الفتاة في المدرسة، فالمعلمون هم المسؤولون، وفي أي مكان آخر، الآباء هم أصحاب الكلمة.

ربما يكره وليًا أمرًا عدم سيطرتهما على ما يحدث معك في أثناء المدرسة⁽¹⁾، مثلما يكرهان عدم معرفة كل ما تفعله بهاتفك، لكنهما مضطران إلى تقبل أن نفوذهما عليك ينتهي عند بوابات المدرسة، ولا يغير ذلك سوى حالة طارئة حقيقية، مثل: مرض أو إصابة.

تحت هذه الترتيبات، علم كل طرف موقعه من الإعراب.

لكن الواقع مختلف الآن. والأمور محيرة أكثر من أي وقت مضى، بفضل الهواتف.



(1) وهذا يؤثر في علاقتك بهما، وهو أمر تحدثت عنه بالتفصيل في كتابي السابق.

"كيف زادت الحيرة بسبب الهواتف؟".

دعني أسألك أولاً: هل اتصل بك أحد أبويك من قبل وأنت في المدرسة عبر الهاتف؟

"نعم، بالطبع".

وهل تقبل هذا دون اعتراض؟

"نعم. ولماذا أرفضه؟".

حسناً إذا. معظم الفتية والفتيات الذين تحدثت إليهم حين كنت أكتب هذا الكتاب أجابوا مثلك إلى حد كبير.

أما بالنسبة إلى الكبار مثلي ومثل كثير من المعلمين، فهذا غريب. في الماضي، لو أراد الآباء التحدث إليك وأنت في المدرسة، كان عليهم الاتصال بإدارة المدرسة⁽¹⁾ وتحديد من يحتاجون إلى التواصل معه وفي أي صف وفصل هو.

كانت عملية طويلة، وبالتالي لم تُستخدم إلا للأمور المهمة (تخيل فعل كل هذا لتقول لك أمك أو أبوك:

«كنت أفكر في أن نتناول
النقانق على العشاء،
هل لديك مشكلة؟».

(1) أو سكرتارية المدرسة أو ما يقابله في مدرستك.

معنى هذا أن تأثير والديك عليك خلال الدوام المدرسي كان عند أدنى حد. وبالنسبة إلى الكثيرين، هكذا يجب أن يكون.

أما الآن فلديك هاتف. وتحمله معك طوال الوقت، مما يعني أن والديك يستطيعان الاتصال بك في أي وقت. وباختصار هذا يعني وجود والديك أكثر في مدرستك. وكلما زاد وجودهما، ضعفت سلطة المعلم، وزادت صعوبة عمله. انظر إلى الأمر من هذه الناحية: يقول جدولك إن أول حصة لديك هي حصة الرياضيات ثم الموسيقى. لذا حين تنتهي من حصة الرياضيات، ستغادر فصل الرياضيات وتتوجه إلى غرفة الموسيقى. لكن في منتصف الحصة، يدخل معلم الرياضيات ويبدأ في التحدث إليك عن الهندسة والإحصاء.

لن تقبل هذا بكل تأكيد، أليس كذلك؟ سيكون الأمر مربكًا ومزعجًا. ومن المؤكد أنه سيُزعج معلم الموسيقى. لأن مدرس الرياضيات قد تعدى وقت حصته إلى وقت حصة شخص آخر.

قد يشعر المعلمون بهذا تجاه أولياء الأمور الذين يرسلون رسائل إلى هاتفك في الوقت الذي ينبغي فيه أن تتعلم. في الواقع، يؤدي هاتفك إلى صدام بين المعلمين وأولياء الأمور أكثر مما تتوقع.

وإن وضعت مدرستك قاعدة
«ممنوع الهواتف نهائيًا» أو اقترحتها،
فغالبًا ستأتي مقاومة كبيرة من
أولياء الأمور.

"ماذا؟"

نعم، والداك اللذان يشكوان دائمًا استخدامك المفرط للهاتف، سيعترضان غالبًا إن أمرك المعلمون بتركه.

لماذا؟ الإجابة المعتادة هي:

«ماذا إن احتجت إلى
التواصل معك؟».

وسيعجزون عن هذا إن تركت هاتفك بعيدًا في خزانة إلى جوار مكتب المعلم. هذا يعني أن رغم شكوى أولياء الأمور الطويلة من امتلاكك لهاتف، يبدو أنهم ينزعجون من فكرة عدم امتلاكك واحدًا كذلك. فوجوده معك يجعلهم يشعرون بأمان أكثر لأنهما قادران على الاتصال بك في أي وقت. بهذا يملكان درجة من السيطرة عليك ولو عن بُعد. فبإمكانهما الاتصال بك وقول:

«تعال إلى المنزل حالًا!».

أو أي شيء آخر إن شعرا أنهما بحاجة إلى ذلك. يخفف ذلك قلقهما على أمك وسلامتك كذلك.

لقد رأينا فوائد هذا من قبل، حيث يسمح الآباء لأبنائهم أكثر بالخروج للقاء أصدقائهم. لكن بعض الآباء يشعرون الشعور نفسه تجاه المدرسة.

فلن يكون طفلهما بعيدًا عن ناظريهما هناك أيضًا ما دام يحمل هاتفًا. مرة أخرى، هذا يزيد مهمة المعلم صعوبة. خصوصًا وأن المعلم قد يأمر بترك الهاتف في مكان بعيد وتجاهل المكالمات والرسائل، فماذا لو أنها من والديك؟ قد تكون حالة عائلية طارئة! أليس هذا أهم من الحصص؟

أو قد تكون رسالة عن النفاق. لن تعرف حتى تتفقد هاتفك، وبذلك تقاطع الحصة، سواء لسبب وجيه أو غير وجيه.

باختصار، من المحق هنا: أولياء الأمور أم المعلمون؟

"أولياء الأمور. لا، بل المعلمون. لا، مهلاً... لا أعلم."

أرأيت؟

وهذا في حين لا يتدخل أولياء الأمور في حياتك المدرسية عن طريق اقتحام بوابات المدرسة، مثل والدي فيكتوريا المسكينة. لأنهما قادران الآن على ذلك بسهولة، بفضل هاتفك. وهذا أمر ليس جميلاً.

على سبيل المثال: تخيل أن تتشاجر مع أصدقائك لأن أحدهم قال أو فعل شيئاً مؤذياً على سبيل المزاح. أياً كان، المهم أنك تأذيت وحزنت. في الطبيعي ستشكوه لمعلم أو صاحب غيرهم حتى تتحسن أو يعتذر أو تقرر جميعاً تجاهل الحادث. في معظم الحالات، تعود الأمور إلى طبيعتها في النهاية.

لكن ماذا يحدث إذا اتصل أحد والديك ليطمئن عليك وأنت منزعج وسألك لماذا تبدو حزيناً. فقلت له:

«جيرمي جيبريش قال شيئاً مؤذياً».

سيحاول غالباً مواساتك وطمأنتك، لكن بعض أولياء الأمور يُجن جنونهم في هذه المواقف.

فربما يتصلون بالمدرسة مباشرة ويطلبون إنصاف فتاهم أو فتاتهم. أو إرسال رسالة إلى والدي جيريمي أو إلى عموم أولياء الأمور في مجموعة الدردشة⁽¹⁾، ويصفون جيريمي بالمقزز الغبي ووالديه بالوحشين المهملين أو أسوأ. وربما يتصلون بجيريمي نفسه، أو يتصل به أحد والديه لتعنيفه بعد الهجوم الذي تعرض له.



لعل نية والديك طيبة، والرغبة في الدفاع عن طفلك قوية، لكنهما لم يصلحا بل العكس. في البداية، كنت أنت المنزعج فحسب. والآن أصبح الجميع منزعجين من الجميع.

(1) أغلب الآباء يتواصلون بانتظام مع أولياء أمور أصدقائك لمناقشة شؤون المدرسة أو لمجرد التواصل الاجتماعي. تذكر أنك لست الوحيد الذي يحمل هاتفاً.

لقد أشاعا الفوضى في كل مكان، وعلى أحد معلميك الآن حل الموقف. كل هذا بفضل الهواتف.

"ماذا تريدني أن أفعل؟ هل أحظر والدي؟"

أسيكون هذا سيئاً؟

تجاهل ما قلته للتو، فسيوقعني أنا وأنت في مشكلة.

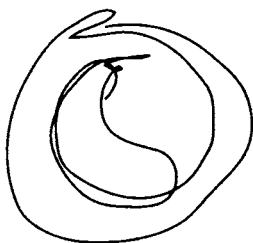
لكن إن كان والداك من النوع الذي سيحاول التدخل في حياتك المدرسية عن طريق الهاتف، فينبغي على الأقل أن تفكر في التحدث إليهما عن هذا وإيضاح أن التدخل ليس مفيداً ولا ينبغي أن يفعله.

في النهاية، يتوقع والداك منك على الأرجح أن تبدي لهما الاحترام والأدب من خلال عدم استخدام الهاتف في بعض المواقف، أو عدم الاتصال بهما وهما في العمل إلا في حالات الطوارئ.

يمكن تطبيق هذا عليك أيضاً. في المدرسة، أنت مشغول بالتعلم. ومعظم الآباء يغضبون بشدة إن فشلت في التعلم. ومن الصعب جداً الانتباه إلى التعليم إن تسلط عليك إلى هذه الدرجة.

يجب أن يتركاك في لحظة ما تتصرف وحدك. فإن لم يتركاك في المدرسة فأين؟ وسيشكر لك المعلمون ذلك على الأقل.

ويمكنك الاتفاق على نقائق العشاء في نهاية اليوم المدرسي، فلن يتطلب إعدادها كل هذا الوقت.



الفصل السادس

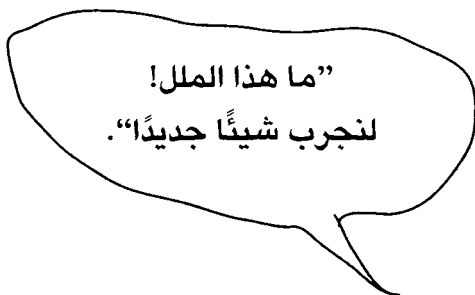
هو تسبوت

ها نحن أولاء في الفصل الأخير! ومع ذلك، لم أحدثك إلا بالقليل مما يمكن أن أحدثك عنه.

لأن الهواتف تفعل... الكثير من الأشياء! هذا المستطيل الصغير المتوهج في جيبك هو بوابة إلى كل ما ابتكره البشر واكتشفوه واخترعوه. فبالطبع سيؤثر فيك بطرق لا حصر لها ومختلفة تمامًا.

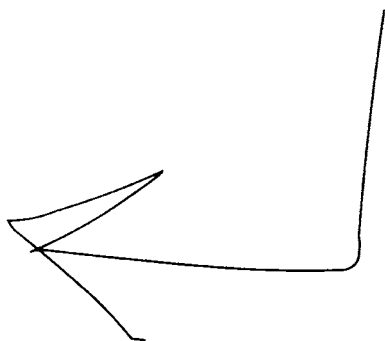
لكن هناك شيئًا واحدًا مشتركًا بين كل ما تحدثنا عنه -من الصحة البدنية، والصحة العقلية، والعلاقات، والمشاهير والجماهير، والتنمر، والتاريخ، والذاكرة، والحياة المنزلية، والحياة المدرسية، والأكاذيب والحقائق- رغم كثرته:

بمجرد تدخل الهواتف في أي منها، تتغير الأمور. وكأن الهواتف تقول على الفور:



بهذا الاعتبار، هناك أشياء قليلة لم تغيّرها الهواتف تمامًا. أشياء مهمة للغاية، ومن المؤكد أنها ستؤثر فيك في مرحلة ما، إن لم تكن قد أثرت فيك بالفعل. وكذلك في والديك على الأغلب.

لذا لننّه هذا الكتاب، دعنا نلق نظرة على هذه الأشياء المهمة التي جعلتها الهواتف محيرة، لتكون مستعدًا حين يصل إليك تأثيرها. أو لتفهمها فهمًا أعمق إن كان تأثيرها قد وصل بالفعل.



"راجع إعدادات الخصوصية".

هل تعيش حياتين منفصلتين؟
للتوضيح: لا أسأل هل أنت الرجل العنكبوت أو عميل متخفٍّ لمنظمة سرية.

وإن كنت كذلك فأخبرني.



"لا، لست بطلاً خارقاً أو عميلاً سريّاً".

يا للأسف. على أي حال.

ما أقصده هو أن بعض الناس في الحقيقة مختلفون تمامًا على الإنترنت، مقارنةً بما هم عليه في الحياة الحقيقية. فلعلك هادئ وخجول في الحياة الحقيقية، لكنك نجم كبير في صناعة محتوى الانستغرام. ولعلك تعاني لتعرف ما ينبغي أن تقوله في اللقاءات المباشرة لكنك قوي في صياغة قصص الجبهات والهجمات المرتدة في مجموعات الدردشة.

أو ربما لا يوجد فرق كبير يُذكر بين شخصيتك على الإنترنت وشخصيتك على أرض الواقع.

"نعم، غالبًا الإجابة هي الخيار الأخير".

ليست مفاجأة في الحقيقة. ما زلت صغيرًا في طور النمو، وما زلت تتعرف على نفسك وما تحبه وما تؤمن به، أو باختصار: ما زلت تتعرف على هويتك. وكثير عليك أن تضطر إلى بناء هويتين منفصلتين دفعة واحدة، خاصة في ظل كل ما تحتاج إلى التعامل معه.

وعلى الأرجح كان امتلاك هوية للإنترنت وهوية للواقع أمرًا شائعًا في «الأيام الخوالي» (أي: قبل 20 عامًا)، حين كان الاتصال بالإنترنت عبر الحاسوب المكتبي أو المحمول فقط، ربما يكون الاتصال عن طريق سلك حقيقي كرجال الكهف. معنى هذا أن بإمكانك التركيز على شؤون العالم الحقيقي فقط أو العالم الإلكتروني فقط. أما التركيز على الاثنين في وقت واحد فصعب للغاية. لم تعد هذه مشكلة الآن بفضل الهواتف. فالعالم الرقمي الآن على بعد لمسات قليلة دائمًا، ويمكن أن يمتص انتباهنا على مدار الساعة طوال الأسبوع عن طريق التنبيهات والإشعارات. وبفضل الكاميرات ومشاركة المقاطع، فيمكن تحويل ما نفعله في العالم أيا كان إلى محتوى رقمي في دقائق قليلة. لذا نعم، بفضل الهواتف تداخل العالم الحقيقي مع العالم الرقمي أكثر من أي وقت مضى. يبدو هذا أسهل في الحياة، بل وممتعًا. لكن يجب أن تبقى حذرًا.

لأن الحياة في العالم الحقيقي

والحياة في العالم الرقمي مختلفة تمامًا،

وتحكمها قواعد مختلفة.

ومن المخاوف المهمة التي تلاقي الكثير من الاهتمام من الآباء هي خصوصيتك (يا للمفارقة).



"كيف يؤثر هاتفي في خصوصيتي؟ أنا لا أدع أحدًا غيري يستخدمه".

في الحقيقة، لا تحتاج إلى أن يستخدم أحد غيرك هاتفك. يمكنك تدمير خصوصيتك بهاتفك دون مساعدة من أحد.
والاختلاف الوحيد بين العالم الرقمي والعالم الحقيقي هو:

ما يحدث على الإنترنت يبقى غالبًا على الإنترنت.

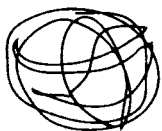
لنقل مثلًا إنك تحتاج إلى أن تخبر صديقًا مقربًا شيئًا مهمًا شخصيًا أو محرّجًا عن نفسك. فإن اخترت أن تفعل ذلك وجهًا لوجه وهمست بحديثك في حديثه أو في غرفة نومه، فما قلته لا يوجد إلا في ذاكرة صديقك.
لكن إن كتبت السر وأرسلته إليه باستخدام تطبيق مراسلة، فمن السهل أن يترك ذلك سجلًا يمكن لأحد غيركما الوصول إليه وفعل ما يريد به.

"لكنها رسالة خاصة بيني وبين صديق أثق به. أليس هذا آمنًا؟".

قد تعتقد ذلك. وقد تكون محقًا. فالأصدقاء المقربون يتبادلون المعلومات والأسرار الشخصية دائمًا. هذه إحدى مزايا الصداقة.
لكن حتى أفضل الأصدقاء قد تفسد علاقتهم. وقد يحدث هذا في أي عمر، لكنك ما تزال يانعًا. وما زلت وأصدقائك تواجهون العواطف القوية وقلة

النوم. لذا من الشائع جدًا لمن هم في عمرك أن يختلفوا وتفسد علاقتهم، ولو مؤقتًا. وإن حدث هذا لك فصديقك -أو بالأحرى صديقك السابق- يملك سجلًا مكتوبًا لبعض تفاصيلك الشخصية العميقة.

وإن أرادوا أن يحفظوا لقطة شاشة وينشروا ذلك على الملأ؟ فلن تعرف حتى إلا بعد فوات الأوان. أتذكر حكاية جيرمي وقطعة المناديل الورقية؟⁽¹⁾ وحتى إن أرسلت الرسالة إلى صديق موثوق فيه تمامًا، فهل استخدمت خدمة مراسلة أنت من برمجتها بنفسك؟ هل أنشأت إنترنت شخصيًا خاصًا بك تعمل عليه؟

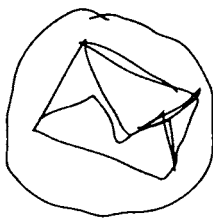


"ليس عندي فكرة كيف أفعل أيًا من هذا".

بلا شك. فلو فعلت لكنت باهرًا إلى حد مرعب.

يخشى الكثير من الآباء هذا النوع من الأشياء.

نستخدم جميعًا تطبيقات مراسلة واتصالات بالإنترنت؛ هواتفنا تعتمد عليها. لكن مثل هذه الأشياء أنشأتها وقدمتها لنا شركات يديرها أشخاص لا نعرف عنهم أي شيء. لذا فهناك عدد لا حصر له من الغرباء الذين يستطيعون نظريًا إنشاء سجل لكل شيء نشرته على الإنترنت.



(1) أعلم أنني ألفتها، لكن هناك الكثير من الأمثلة على حدوث مثل هذا حقًا على الإنترنت، وهو ما يشير إلى اختراق آخر للخصوصية.

"حسنًا. إذا ينبغي أن أبقى الأحاديث الخاصة للقاءات المباشرة. هذا ليس سيئًا جدًا".

هذه فكرة جيدة على الأرجح، لكنها لم تحل كل المشكلات. فأغلب ما تفعله وتقله على الإنترنت لا يراد به أن يكون خاصًا. فإذا كنت تستخدم انستغرام أو تيك توك أو أي شيء آخر، فالفكرة كلها هي مشاركة ما يخصك ومحتواك مع الآخرين.

لكن بمجرد أن تنشر محتواك للعامة، فسيصبح للعامة الآن.

هذا ممتع ولذيذ. فرغبة الإنسان في التواصل وجذب الإعجاب من طبيعته كما نعرف.

وحتى إن حذفها لاحقًا، فمن يدري من الذي شاركها أو حفظها أو احتفظ بملقطة شاشة.

"من يفعل هذا؟ ولماذا؟".

اسمع! لن أجمل الكلام: هناك الكثير من الأشرار في العالم، وسيستخدمون معلومات الآخرين لاستغلالهم.

وإذا وصلوا إلى بياناتك الشخصية والسرية، فيمكنهم تهديدك بنشرها على الملأ أو مشاركتها إن لم تفعل ما يريدون. باختصار، يمكن أن يؤدي الناس شخصًا ما بشدة إن حصلوا على بيانات شخصية كافية عنه.

وهذا النوع من البشر يفضلون غالبًا اصطیاد الأشخاص الأصغر -مثلك- لأنهم عادة لا يملكون خبرة كبيرة مع مثل هذا النوع من المواقف. لذا لن تدرك ما يحدث. وفي مثل هذه المواقف، أفضل حل هو التحدث إلى والديك وفعل ما يقولانه، لكن علينا أن نعرف احتمالية حدوث هذا.

أما بالنسبة إلى ما يريده هؤلاء منك وبك؟

فيمكنني أن أقول إنه ليس خيرًا.

لا أحاول تخويفك (رغم أنك على الأرجح سمعت أسوأ من هذا في مدرستك بالفعل). ومثل هذه الأشياء تقع نادرًا.

لكنها تقع. ومن المفيد أن تعي أن قلق والديك من استخدامك للهاتف هو خشية حقيقية من مثل هذه الأشياء. لذا فأكثر ما يحب أن تفعله هو استخدام المنطق البسيط والحذر مما تفعله بالهاتف وما تنشره على الإنترنت. وبأمانة، هذه فكرة جيدة عمومًا.

"تكرر ذكر صغر سني. أهذا أمر مهم؟".

من جهة نعم.

لهذا يقلق الآباء بهذه الدرجة. ولا يقتصر دافعهم على «ماذا لو حاول المحتالون استغلال سذاجتك؟».

الفكرة أن الآباء وجميع الكبار يذكرون حالهم حين كانوا في عمرك⁽¹⁾. وكثير مما يذكرونه من هذه الفترة... محرج جدًا.

ولا يمكن تجنب ذلك على الأرجح. وغاية هذه المرحلة من عمرك هي استكشاف الأشياء الجديدة وتجربتها، وبناء علاقات، ومعرفة ما تحبه وما لا تحبه، والعمل على بناء هويتك. ورغم أن الكبار النكدين سيغضبون منك

(1) لعلهم لا يذكرون ذلك بدقة، كما رأينا في الفصل الثاني، لكنهم يذكرون.

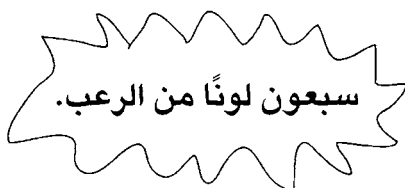
وينتقدون كثيرًا فعلك لهذه الأمور، فهي مهمة لمساعدتك على التطور والنضج والتحول الكبير المستقل الذي ستكون عليه في المستقبل.

لكن هذه العملية قد تكون عملية فوضوية بعض الشيء كما لاحظت على الأرجح. إذ تشتعل عواطفك بأقصى درجة، ولا تحصل على القدر المناسب الكافي من النوم، ولا تسلم من تدخل كل الناس في أوضاعك، وتشعر بمشاعر غير معهودة على الإطلاق. وعليك أن تتعامل مع كل هذا وسط مضايقات أهلك لك في كل شيء تفعله.



ما أحاول قوله هو أنك حتمًا ستتخذ قرارات حين تراجعها لاحقًا لن تكون فخورًا بها.

وكل كبير تعرفه مر بالأمر نفسه، ولذلك يحمل كل واحد منهم ذكريات من سنوات مراهقته تجعله يود لو تنشق الأرض وتبتلعه من الإحراج. إذًا كيف سيرى أغلب الكبار فكرة أن هذه التجارب المحرجة في المراهقة قد تُسجَّل وتُحفظ وأي شخص قد يبحث عنها وقتما يريد؟



والكثير منهم يخشون من أن هذا بالضبط ما قد يحدث لك.

"لماذا قد يحدث هذا لي؟".

لأنك تمر بمرحلة المراهقة الآن. المرحلة التي تبحث فيها عن هويتك، وما تحبه. ستتخذ هذه القرارات وترتكب هذه الأفعال التي ستندم عليها لاحقًا وتشعر بالإحراج منها، تمامًا كما فعل والداك. لكن لديك هاتف في يدك.

مما يعني أنك ستسجل الكثير مما تفعل وتشاركه على الإنترنت. والكثير مما تفعله وتشاركه سيكون أمورًا ستجدها محرجة للغاية لاحقًا، أو هكذا يخشى والداك.



فمثلًا يتذكر الكثير من الكبار إعجابهم الشديد خلال المراهقة بشخص، والآن ينظرون إلى هذا الإعجاب باعتباره غريبًا وطفوليًا. وفكرة أنه كان من الممكن أن يسجلوا وينشروا مقطعًا من 10 دقائق لأنفسهم يخرفون ويبدو على هذا الإعجاب، وأن أي شخص في العالم قد يبحث عن هذا المقطع ويشاهده في أي وقت، تجعلهم يتمنون الموت من شدة التقلصات.

في عمرك هذا لن تفكر في مثل هذه الأمور. فما الذي سيدفعك إلى التفكير فيها؟ أما والداك فيسعيان جاهدين إلى منعك من ارتكاب مثل هذه الأخطاء، كي لا تمر بهذا الرعب بنفسك حين تبلغ من العمر ما بلغاه. المشكلة أن هذا الرعب لن يكون في الذاكرة فحسب، بل سيُسجل كذلك.

"وماذا بعد؟ ما أسوأ ما قد يحدث إن رأى شخص ما نشرته على الإنترنت الآن حين أكون أكبر؟".

هذا... سؤال جيد جدًا.

في الحقيقة، الاعتراف بالأشياء المحرجة التي فعلتها وأنت أصغر وتقبلها غالبًا ما يكون أفضل من تجاهلها وإخفائها.

هذا يشبه لو أصبت عضلة من عضلات ذراعك أو رجلك، فهي تتحسن أسرع عادة إن ظللت تستخدمها وأبقيتها نشطة. بالطبع بطريقة صحية وأمنة، كممارسة تدريبات وإطالات محددة.

أما محاولة تجاهلها فكأنك تقول:

«لا، هذا لم يحدث قط».

في الغالب تزيد هذه الطريقة الطين بلّة. وكذلك إنكار الذكريات العاطفية الغريبة من شبابك أو كبتها. إنها لا تختفي دون سبب إذا تجاهلتها أو رفضتها.

بل تزداد سوءًا. فستتراكم وتتفاقم، لذا حين تتذكرها أخيرًا

فستشبه من عثر على خسة في قاع ثلاجته منذ أربعة أشهر. ولا يستمتع أحد بالتعامل مع مثل هذه الحالة.

كما أن شخصًا بالغًا كبيرًا يحكم عليك بصدق بناءً على أشياء فعلتها وأنت صغير ليس بشخص ينبغي أن تهتم برأيه على أي حال. مثل هذا فاتته عدة خطوات من عملية النضج.

«إذا لماذا يخشى أبواي من هذا كثيرًا؟»

على الأرجح مصدر هذا القلق هو نشأة والديك في زمن مختلف عن زمن نشأتك. وكذلك اختلاف فكرتهما عن الهواتف والعالم الرقمي عن نظرتك. وتفكيرهما مبني على ذكريات شبابهم⁽¹⁾. ولا يمكنهما سوى التفكير فيما كان سيحدث لو أن الهواتف والإنترنت موجودان حين كانا يفعلان الأمور

(1) وهي ليست ذكريات جديدة بالثقة 100% على أي حال كما رأينا في الفصل الثاني.

المحرجة. الاحتمالية مرعبة. ولا يستطيع شيء إزاحة هذا الخوف لأن الماضي لا يمكن تغييره.

لكن الهواتف لم تكن موجودة حينها، وهذا عامل أساسي. فلو كانت موجودة لما ارتكب والداك في مراهقتيهما الأفعال المحرجة. على الأقل ليس بالطريقة نفسها.



تخيل أن تحاول أنت وأصدقاؤك التسلل إلى حديقة، لكنك علقت بالسياج الحديدي الذي تحاول تسلقه وشققت سروالك حتى استطاع كل الحاضرون رؤية سروالك الداخلي. هذا محرج، أليس كذلك؟⁽¹⁾.

لكن وجدت أحد أصدقاؤك يقول بجدية:

«تخيل لو أن 200 شخص يشاهدوننا الآن. ألم تكن لتشعر بالإهانة؟».

إنه على حق. لكنه يغفل عن حقيقة مهمة، وهي: لو أن 200 شخص يشاهدونكم لما أقدمتم على هذا الفعل. لن يتسلل أحد إلى حديقة لا ينبغي أن يدخلها إن كان تحت أنظار 200 شخص. هذا ليس «تسللاً».

نظرياً، ينطبق الشيء نفسه على الهواتف وما ارتكبه والداك في الماضي. فلو كان من المحتمل أن يقولوا: «هذا الشيء قد ينتشر على الإنترنت» قبل أن يفعلوا شيئاً محرجاً في المراهقة، لفعلوا شيئاً مختلفاً على الأرجح.

(1) سألت صديقي الذي وقع له هذا وقال إنه محرج.

"إِذَا لَا يَنْبَغِي أَنْ أَهْتَم كَثِيرًا بِالْخُصُوصِيَّةِ حِينَ أَشَارَكَ أَشْيَاءَ بِاسْتِخْدَامِ هَاتِفِي؟".

لا، بل اهتم بها بكل تأكيد. للأسباب التي ذكرناها الآن، مثل: خطر أن يحفظ شخص لقطة شاشة ويسجل اعترافاتك الخاصة، وخطر التعرض للاستغلال دون أن تدري، وما إلى ذلك.

لكن لعل قلق والديك من الإحراج خصوصًا أكبر من اللازم. لأنك إن نشرت أشياء على الإنترنت ستندم عليها لاحقًا، فقد مررت بمرحلة «أريد أن يشاهد الناس هذا» قبل أن تفعله. هذه المرحلة فارقة بشدة. فهي تعني أن ما ستفعله على الأرجح أقل «إحراجًا» مما يخشى والداك.

لم يمر والداك أبدًا بتجربة خوض المراهقة وسط جمهور رقمي دائم الوجود. لم يفكروا بهذا الشكل قط. أما أنت فتفكر بهذا دائمًا.

وآمل أن يكون هذا شيئًا إيجابيًا.

لكنه لن يكون إيجابيًا طوال الوقت...

"احتفظ بذلك لنفسك!"

عرضنا الكثير من الطرق التي يؤثر بها هاتفك فيك، الجيد منها والسيئ. لكن المهم هنا هو أنه «هاتفك أنت». لقد قصرنا تركيزنا على تأثير الأشياء فيك. وهذا للإنصاف هو غرض الكتاب أصلاً.

لكن في كثير من الأحيان، ما تفعله بهاتفك لا يؤثر فيك فحسب، بل في الآخرين كذلك. في أشخاص ليس من شأنهم أو اهتمامهم التدخل في سلوكك، لكنه يطالهم رغم ذلك.

وبفضل هاتفك وأنشطتك على الإنترنت، قد تقع أحياناً في إيذاء الآخرين دون وعي حقاً.

أو دون اهتمام.



"كيف يمكن أن أؤدي الآخرين بهاتفتي؟"

للتوضيح، لا أعني إصابتهم حرفياً بهاتفك. في الحقيقة من الصعب فعل ذلك جداً، إلا طرقت به جمجمة أحدهم واستخدمته كأنه طبق طائر غريب الشكل⁽¹⁾.

لكن يمكنك بسهولة إصابتهم بالحزن والقلق أو أسوأ.

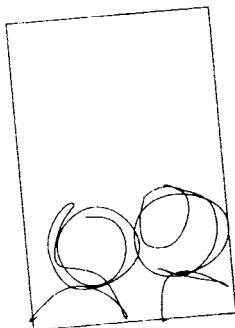
لا أقول إنك ستفعل ذلك عن عمد. لكن ما لم تكن تعيش وحيداً في كوخ على جبل، فهناك الكثيرون حولك طوال الوقت. وهذا ينطبق على العالم الحقيقي والرقمي. لكن على الأقل في العالم الرقمي يختار كل شخص أن يكون موجوداً. ولا يمكن لأحد أبداً أن ينزل على صابونة فيجد نفسه منضماً إلى تيك توك عن طريق الخطأ.

لكن يختار الكثير من الناس أيضاً ألا يكونوا جزءاً من العالم الرقمي على الإنترنت. أو أن يشاركوا في الأجزاء التي تناسبهم فقط. ولا بأس بهذا. لكن إن سلبتهم هذا الاختيار وأدخلتهم في سلوكياتك المرتبطة بالهاتف دون إذنتهم أو علمهم، فهذا به بأس. وفعل هذا أسهل مما تظن.

"لا أدخل أحداً غيري في أنشطتي الإلكترونية."

لا تفعل ذلك عامداً بالطبع.

لكن فكر على سبيل المثال في نفسك حين تخرج مع أصدقائك في مساحة عامة - كحديقة ترفيهية أو حفل موسيقي أو مركز تسوق. ألا تلتقط صوراً كذلك وأنت هناك بهاتفك وتنشرها على الإنترنت؟



(1) للإيضاح، لا تجرب هذا في المنزل. أقل ما فيها أنك ستكسر هاتفك.

"نعم، عادة".

وهل يحيط بكم حينها أشخاص آخرون؟ أعني غرباء منشغلون بشأنهم؟

"نعم؛ إنها مساحة عامة".

حسنًا. هل يظهر أحدهم بالمصادفة في صوركم أو مقاطعكم؟

"نعم...".

هل أخذت موافقة هؤلاء الناس على نشر صورهم على الإنترنت؟

**"لا، لكن الصورة لي ولأصدقائي فقط، من سيراهم؟
وهم مجرد أشخاص في الخلفية، لا يكاد الناظر يتعرف
عليهم".**

اسمع! أنت محق على الأرجح. ففي 99.9999% من الحالات لن يتأذى أحد. بل لعلهم يرغبون في ذلك، خاصة إن كانوا يفعلون شيئًا يجذب الانتباه إليهم عن عمد، كأن يكون جزءًا من فريق رقص متخفّ. كما أن الكثير من الناس يرغبون في الظهور لأكثر عدد ممكن من البشر، وأنت تساعدكم نظريًا. لكن في كثير من الأحيان قد يكره شخص في الظهور، ورغم ذلك يجد نفسه في صورتك. بما يعني أنك نشرت بيانات شخصية لشخص آخر في

العالم الرقمي دون إذن⁽¹⁾. **ما أريد قوله هو:** أمامك اختيار بين مشاركة شيء مع أصدقائك ومتابعيك الإلكترونيين لإمتاعهم واحترام حقوق الآخرين، لأن نشر بياناتهم أمام الغرباء من عدمه ينبغي أن يكون قرارهم هم. واخترت الاختيار الأول.

قد تقول إنك لم تدرك هذا. حسنًا، لكن كلامك يكشف عن شيء **معبّر:**

مكتبة
t.me/soramnqraa

أحيانًا نستغرق في هواتفنا
وحياتنا الرقمية بشدة لدرجة
التطفل على حياة الآخرين
دون أن نلاحظ حتى.

لا يجعلك هذا شخصًا سيئًا. هذا سلوك شائع جدًا في أيامنا هذه. فكثيرًا ما
تقنعنا التفاعلات والأنشطة الإلكترونية بأنها أهم من الغرباء الموجودين في
الحياة الحقيقية.



(1) الوجه والملابس وشكل الجسد وتصفيفة الشعر. هذه أشياء شخصية جدًا إن تأملتتها.

"ألم تقل سابقاً إن دماغنا يعتبر التفاعل المباشر أهم من التفاعل عبر الشاشة؟"

فعلت. وما زلت عند كلمتي. لكنك لا تتفاعل حقاً مع الغرباء. لهذا تعتبرهم غرباء. إنهم موجودون وحسب.



أما أصدقاؤك ومجتمعك الإلكتروني، فهنا يحدث التفاعل. فيضعون عندك الإعجابات والإيموجي الضاحكة، ويتركون تعليقات إيجابية على صورك، ويرسلون إليك رسائل مضحكة، وهذا كل ما في الأمر. لذا فمن غير المفاجئ أن يذهب عقلك المحب للتفاعل الاجتماعي إلى التفكير:



«أصدقائي على الهاتف أهم بالنسبة إليّ من كل أولئك الغرباء».

وهذا يشجعك على مشاركة المزيد من الأشياء مع أصدقاؤك الإلكترونيين، وإنشاء محتوى أكثر، والحصول على إعجابات واستحسان أكثر. وكثير من هذه الأشياء يأتي من فعل أشياء في العالم الحقيقي، وقد تشمل أشخاصاً آخرين فيها.

لنفترض أنك في الخارج ذات يوم ورأيت شخصاً ظننته يلبس ملابس مضحكة أو محرجة، أو شخصاً تراه أفرط في وضع مساحيق التجميل، أو أي شيء آخر. ومن ثمة، تستغل الصورة الخفية وتنشرها مع أصدقاؤك وجمهورك.

باختصار، قرر دماغك أن الترفيه والاستمتاع بأصدقاؤك الإلكترونيين ومجتمعهم أهم بكثير من خصوصية شخص غريب أو كرامته. وهذا قرار غير لطيف.

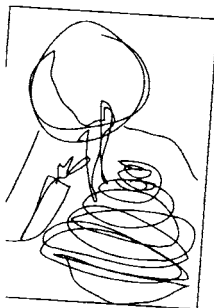
"لكن إن كانوا لا يعرفون أن هذا يحدث، فكيف سيؤذيهم؟".

لعلهم لا يعرفون، لكن يمكنك أن تضمن أنهم لن يعرفوا أبدًا؟
فالصورة التي التقطتها يستطيع أي شخص في شبكة علاقاتك نشرها في أي مكان إلكتروني. وبعدها قد تنتشر أكثر وأكثر حتى يقرأ صاحب الصورة يومًا ما مقالًا بعنوان «أقبح 30 زياً التقطتها الكاميرا» ويرى نفسه عرضة لسخرية الآلاف من الغرباء على الإنترنت.



بالطبع لم تقصد حدوث هذا، ولم يقصد أصدقاؤك على الأرجح كذلك. بل هي نتيجة مؤسفة لطبيعة العالم الرقمي إن لم نتحلَّ بالحدز الكافي فيه. وكثيرًا ما يتعرض أصدقاؤنا المؤثرون للنقد بسبب هذا الأمر. وفي حالات كثيرة يستحقون النقد فعلاً.

فكثيرًا ما يحب المؤثرون التقاط صور في مواقع خلابة تكون عادة مناطق عامة، مما يعني أن الكثير من الناس سيظهرون في المحتوى الذي سينتشر.



على سبيل المثال، هناك الكثير من التقارير عن عجز الكثير من المطاعم عن خدمة جمهورها بسرعة كافية وانشغال طاقمها بسبب أن الكثير من المؤثرين (وغيرهم من المهتمين بالحياة الرقمية) يطيلون جدًا في التقاط الصور المثالية لطعامهم، ويشغلون الطاقم بالنقاط صور لهم، وما إلى ذلك.

وحين تفكر في أن حياة المطاعم وموتها كثيرًا ما تعتمد على عدد الناس الذين تخدمهم بأسرع وقت ممكن، تجد أن مثل هذا السلوك مضر حقًا بالآخرين.

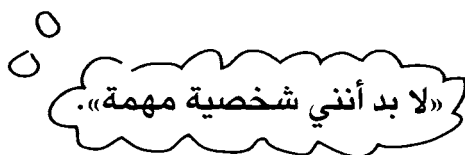
وأحيانًا يبالغ هؤلاء النجوم الرقميون أكثر ويطلبون -أو يأمر-ون- بألا يمر الآخرون في مرمى كاميراتهم، وإن كانوا يؤخرون أو يعوقون ما يجري حولهم.

فمن فترة ليست بالطويلة، ظهرت شابة على الإنترنت تشكو من يمرون في صورة تحاول التقاطها في إحدى محطات قطار الأنفاق بلندن خلال ساعات الذروة. ولا يمكن تخيل مكان أكثر اكتظاظًا وصخبًا من هذا، لكنها على ما يبدو تتوقع من أكثر مدن العالم ازدحامًا أن تتوقف وحسب من أجل صورها.

هذا مثال متطرف، لكن الناس الذين يقضون قدرًا من حياتهم على الإنترنت يفعلون ذلك في كثير من الأحيان. إنهم يعتقدون أن محتواهم وتسليّة متابعيهم أهم بكثير من مراعاة الآخرين.

"لكن بعض المؤثرين يملكون الكثير من المتابعين".

صحيح. وبالملايين في بعض الحالات. وإن كان الملايين يحبون شخصًا ويرغبون في مشاهدة ما يفعله، فلا يمكنك لومه حين يقول لنفسه:



ولهذا التفكير مشكلاته.

فقد أصبح باختصار صورة نمطية عن المؤثرين⁽¹⁾، أي: شيء نفترض جميعًا أنهم يفعلونه. فمنهم من يرسل شركة أو متجرًا أو فنانًا ويقول:

(1) أو الطامحين في التحول إلى مؤثرين. وهؤلاء مختلفون جدًا.

«إن أعطيتني أشياء مجانية، فسأخبر متابعي عنه وسيشترون أشياء منك»، ويقولون ذلك وكأنهم يسدون للمتجر أو الشركة جميعًا.

ما رأي الطرف الآخر؟ لا يعجبهم هذا. بل يشتعل غضبهم أحيانًا. لماذا؟ لأنهم رأوا عدة مرات أنهم لا يخرجون بشيء من هذه «الصفقة». فلا زيادة في الأعمال ولا في المنتجات المباعة. وإنما يخسرون مالا كانوا سيربحونه من بيع تلك الهدايا، كما يفعلون دائمًا.

لذا فحين يأتي مؤثر إلى أحدهم بمثل هذا الطلب، فكل ما يرويه هو شخص غريب يقول:

«أترى ذاك الشيء الذي تفعله أو تبيعه لكسب المال الذي تحتاج إليه للنجاة؟ أريده مجانًا. في المقابل سأعطيك شيئًا لا قيمة له».

وحين تنظر إلى الأمر بهذا الشكل، لن تجده مغريًا. بل ستجده وقحًا.

"كيف ينجحون إذا؟ لقد قلت إن المؤثرين يؤثرون في الناس فعلاً".

صحيح. لكن هذا فرق آخر بين العالم الحقيقي والعالم الرقمي. تخيل 10 آلاف متابع في العالم الحقيقي. هذا جيش وأنت على رأسه. والكثير من الناس سيحترمونك أو يخافونك. واحد من الاثنين. أما 10 آلاف متابع على الإنترنت، فهذا رائع بالنسبة إليك. لكن الشخص الذي يجلس إلى جانبك في الجيم ويتذمر من أنك لن تتحرك حتى تنتهي من

تسجيل مقطعك، لا يأبه بعدد متابعيك. إنه لا يؤثر فيه، بل مجرد رقم على شاشة. وحتى الشاشة ليست شاشته.

كما ينسى المؤثرون أصحاب الأرقام الكبيرة الذين يحاولون الحصول على أشياء مجانية أمرًا:

متابعة شخص على الإنترنت سهل ومجاني.

ثمة فرق كبير بين مجرد مشاهدة شخص يعجبك على الهاتف والخروج بالفعل لشراء أشياء لأن هذا الشخص طلب منك ذلك. الأمر الثاني يتطلب مجهودًا أكبر بكثير واستثمار (من وقت ومال). وهو ما يعني أنك - ما لم تكن مشهورًا جدًا ولديك الكثير من المتابعين المتفانين - فإن نصيحتك لمتابعيك على الإنترنت بـ «شراء شيء معين» لن تفيد كثيرًا.

وبذلك تبدأ في إزعاج المحيطين بك في الحياة الحقيقية أكثر لأن مجتمعك الرقمي يصوّر لك أن هذا مقبول.

**"حسنًا، لكن هذه أشياء مزعجة وغير مريحة في الغالب.
فهل تؤذي أحدًا؟"**

لديك حق. ما ذكرته حتى الآن في الغالب أمثلة على عدم مراعاة الموجدون في العالم الحقيقي واحترامهم بسبب الاهتمام الزائد بالعالم الإلكتروني. وبلا شك ربما تكون أسوأ.

على سبيل المثال، يعتمد الكثير من صناع المحتوى على يوتيوب ومن شابههم على المقالب، التي تتنوع من بسطة إلى خطرة. فمن الظهور

المفاجئ لإفزع الناس إلى ادعاء تدمير أغراضهم القيمة إلى عروض الزواج المزيفة إلى تمثيلات الاختطاف.

بصراحة، في الغالب أنا متحامل هنا لأنني أكره المقابل. فالمقابل تحتاج دائماً إلى ضحية. وإن عجزت عن إضحاك الناس من دون ضحية، فلست مضحكاً من الأساس⁽¹⁾. لذا إن كنت تجري المقابل دائماً حتى من أجل قناتك على الإنترنت، فأنت ببساطة تهين الآخرين وتجعل حياتهم أقسى ولو للحظات.

وهناك نشر الشائعات والاتهامات، على مجموعات الدردشة أو تطبيقات المراسلة. لقد جعلت قصة جيمي جيبريش تافهة، لكن مثل هذه الوقائع قد تكون خطرة.

فعلى سبيل المثال: أراهن على أنك وأصدقائك قال بعضهم أشياء لبعض لا تريدون أن يسمعها غيركم، ألسنت محقاً؟ وأحياناً تكون على أشخاص آخرين؟

"نعم، أحياناً...".

لا بأس. كلنا يفعل هذا.

وليس من الغريب أن تشارك بعض هذه الأفكار السوداء عبر الهاتف أيضاً. لكن كما نعرف جميعاً، أحياناً قد تتسرب بعض الرسائل. فيرسلها أحد عن طريق الخطأ أو يراها على شاشتك من خلف ظهرك. أيّاً تكن طريقة تسربها،



(1) سأستثنيك إن كان الطرف الضحية مشاركاً في المقلب أو يستمتع به. وليس إذا ضحك فقط بعد المقلب. فهناك احتمالية كبيرة أنه يختبئ خلف قناع الشجاعة لتخفيف الإهانة.



المهم أن بعض الأشياء التي تقولها على الخاص إلى الآخرين لا تبقى خاصة.

وإن رأها شخص ليس من أصدقائك، فقد لا يعتبرها مزحة ويعرف أنك لم تعني بها سوءاً وإنما كنت تبوح بما في صدرك لترتاح. وقد يكون هذا سيئاً للغاية. وتذكر: قد يحدث هذا بسرعة كبيرة، لأن كل إنسان يحمل هاتفاً في يده.

قد تظن أنها مجرد مزحة أو طريقة لتحقيق العدالة بالتقليل من شخص ما. أما في الحقيقة فقد تكون كصب سم فئران في شاي أحدهم لأنه يزعجك: قد لا يموت، لكنه قد يصاب إصابة خطيرة. فاختلاق اتهامات خطيرة على الإنترنت لشخص قد يعادل تسميم شايه. وكل هذا لمجرد أنك منزعج.

لذا نعم، قد يكون الاهتمام بمن في هاتفك أكثر ممن تقابلهم في الحياة الحقيقية مضرًا حقًا.



”فهمت. إذًا ماذا نفعل بخصوص هذا الأمر؟“

من أوضح الحلول تجنب التحدث إلى الناس على الإطلاق باستخدام هاتفك. أعلم أنه سهل ومريح⁽¹⁾، لكن هذا يزيد احتمالية أن يقول دماغك لنفسه:

«الموجودون في هاتفي يجعلونني سعيدًا،
أما من بالخارج فلا أشعر بأي شيء
تجاههم. إذًا من على هاتفي أهم».

وربما مجرد قراءة هذا الكلام قد ساعد. فلو جعلك تتوقف وتفكر ولو للحظة قبل توريث الناس فعلًا -خاصة الغرباء- في أنشطتك الهاتفية، فهذا أمر جيد. فلو سألت نفسك قبل أن تلتقط صورة وتنشرها أو تفعل مقلبًا:

«هل أَرْضَى عن ذلك
لو كنت مكانه؟».

قد تكون الإجابة «نعم، لأنك تحب مشاركة أفعالك الغريبة على الإنترنت، وفي الوقت نفسه يشعر الطرف الآخر بالعكس تمامًا، وهذه مشكلة. لكن على الأقل فكرت فيه ومشاعره. وهذه خطوة مهمة.

وبالطبع هناك دائمًا والداك. إنهما قادران على تذكيرك بمراعاة احتياجات الآخرين وحقوقهم. فهم يقضون وقتًا لا بأس به في التفكير فيك.

(1) لعل هذا ليس مطروحًا من الأساس إن كنت مصابًا بالتوتر الاجتماعي أو أحد أنواع التنوع العصبي.

"تحتاج إلى نفسك لتحافظ على الضوابط الأبوية".

لقد نظرنا في الكثير من الأشياء المختلفة عن هاتفك وتأثيره فيك. ولماذا يُقلق أبويك ذلك. لسوء الحظ، لا تزال حديث السن. لذا فما تراه وترغب فيه مما يتعلق بالهاتف يمكن تجاهله في كثير من الأحيان ورفضه. أو هكذا يعتقد الكثير من الآباء والكبار.

وإن كنت فتى أو فتاة عادية فلن تجلس في صمت وتقبل الأمر دون نقاش. بل ستختلف، وتجادل عن وجهة نظرك، وتعارض. وهو ما لا يعجب والديك، ولذا يشتعل الجدل بانتظام حول هاتفك.

هذا غرض الكتاب: فهم تلك الخلافات وسبب حدوثها. وربما الفوز فيها الآن وفي المستقبل. والآباء عنيدون، لكن لطالما تحققت أشياء أغرب من هذا.

وإن كان هذا يقود إلى سؤال أخير ذي صلة: من المسؤول حقًا عما يحدث بهاتفك؟ من له الكلمة الأخيرة فيما تفعل به؟ أنت أم والداك؟

"الإجابة سهلة: أنا. ألم تقل إنه هاتفي؟".

قلت ذلك. ولديك بعض الحق.
فعليه كل حساباتك وإعداداتك وصورك وتطبيقاتك.
وجميع جهات الاتصال محفوظة عليه هي لأصدقائك وأسرتك.
والتنبيهات والإشعارات أنت المقصود بها.
ولعله في جراب أنت اخترته.
لذا نعم، كل شيء في هاتفك عليه اسمك، فمن غيرك ينبغي أن تكون كلمته
الأخيرة فيما يفعل به؟

"بالضبط!".

تبقى سؤال واحد: من دفع ثمنه؟

إن كنت مثل معظم الفتية، فوالداك دفعا ثمنه لك. وإن كان للهاتف باقة
شهرية، فمن يسدها؟ والداك.
فلعله هاتفك من أغلب الزوايا، لكن هذا ممكن لأن والديك وافقا على تغطية
تكاليفه. وكثير منهن يشعر أن هذا يمنحهم بعض الحق في تحديد ما يحدث
به. بل وربما حق اتخاذ القرارات المتعلقة به.
أترى أن لديهم بعض الحق؟



"نعم... لكن لا... ربما؟".



نعم، السؤال محير.

يرى البعض الأمر بسيطاً: ما تدفع ثمنه فهو ملكك، وبالتالي أنت

المتحكم فيه. كأن يملك أحد بيتاً يسكن فيه شخص آخر. إنه منزل هذا الشخص، لكن المالك لا يزال قادراً على طرده إن أراد، لأنه المالك.



فإيجار منزل معين وضع مختلف جداً عن شراء غرض لشخص ما. فإن اشترى والداك لصديقهما زجاجة نبيذ فاخرة، فهل لهما بعد مرور 3 سنوات أن يطلبتا استعادتها؟ كل من يسمع هذا سيعتبره سخيفاً.

وينطبق هذا تماماً على حالتك مع والديك. فمن دورهما شراء الأشياء من أجلك. هذا جزء أساسي من دورهما. ومن المتوقع من كل أب وأم أن يعولا أطفالهما بما يشمل الجانب المالي⁽¹⁾.

وليس من الواضح تماماً موقف الهواتف من هذا. فما يلزم الوالدين عادة هو تسديد الأساسيات. أي الأشياء الضرورية حقاً للحياة اليومية، مثل: المأوى، والمأكل، والملبس، وما إلى ذلك.

هل تحتاج إلى هاتف؟ بالتأكيد إنه رفاهية، كملابس الماركات العالمية أو ألعاب الفيديو. إنه شيء لا تحتاج إليه، بل تريده. وإلى ماذا يؤدي إعطاء أطفالك كل ما يريدونه مهما كان؟ كما قلت، كل منا قابل أطفالاً نشؤوا بهذه الطريقة. ليسوا أفضل نموذج.

لذا فقرار صرف أموال على هاتف خاص بك يرجع لهما⁽²⁾. وإن وافقا، فربما يكون مع شرط أن يكون لهما الكلمة الأخيرة في كيفية استخدامك له. وإن أردت هاتفاً، فلا بد أن تقبل على مضمض.

لكن... هل الهاتف رفاهية في هذا العصر؟ فكر في كل الأشياء التي لا يمكنك فعلها من دون هاتف، وكل الأمور الاجتماعية والمدرسية التي ستفوتك. فالهواتف أصبحت في نظر الكثيرين أساسية الآن.

(1) إن كان والداك من النوع الذي يقول عن مقتنيات أطفاله: «أنا دفعت ثمنه، فهو ملكي»، سلهما هل سدا لجديك ثمن كل ما أنفقا عليهما؟

(2) بافتراض أن توفيره في استطاعتهما ولكنهما لا يريدان. أما إن لم يكن في استطاعتهما تحمل هذا فهذا شأن آخر تماماً. في النهاية، الهواتف ليست رخيصة ونحن نمر بمرحلة صعبة.

وأحياناً يوقع الآباء أنفسهم في الفخ بإخبارك دائماً أن الهواتف ضارة وينبغي ألا تريد واحداً أو تحتاج إليه، وفي الوقت نفسه يصرون على أن تبقي هاتفك معاك دائماً، حين تخرج دونهما أو حين تكون في المدرسة، وإن أمرك المعلمون بالعكس.

ببساطة، يدعي والداك أن هاتفك ضار بك وخطر عليك، ويبيحك آمناً. فهل لأحد أن يلومك على الحيرة التي تقع فيها حين تحاول فهم دوافعهما؟



"هل الهواتف خطرة؟ ظننت أنك قلت إنها ليست كذلك

ليس تماماً. ما أقوله إنه من المستبعد أن تكون مدمرة أو مؤذية بالدرجة التي يظنها الكثير من الآباء. أعني أنه في ظل عدد الناس الذي يملكون هواتف اليوم، فلو كانت تسبب أذى خطيراً للاحظنا بالفعل.

وليس المقصود أنها لا تفعل أي شيء سيئ بكل تأكيد، لأنها قد تفعل كما رأينا في الفصل الأول. لكن في هذه الحالة، فكل شيء تقريباً تستمتع به «سيئ لك» إلى حد ما إن أفرطت في استخدامه.

هل تسبب الهواتف دائماً أذى خطيراً ومستديماً؟ ما زلنا نبحث عن إجابة هذا السؤال. وهذا الشك مزعج.

وإذا كان من المحتمل أن تسبب
الهواتف ضرراً مستديماً،
فمن مسؤولية والديك وضع ضوابط
على هاتفك بشكل من الأشكال.



فمثلاً إن كنت طفلاً يلعب بمطرقة من الرغبة، فلا بأس بتركك
تفعل ما تشاء بها. أما إن كنت تستخدم سكين مطبخ مثلاً خلال
تعلم الطبخ، فعلى والديك التدخل أكثر والوجود بهدف الإشراف،
للتأكد من أنك لا تؤذي نفسك. ولو لم يفعلوا فقد يقعان في مشكلات خطيرة.

أتذكر ستيرلينغ موز الذي حصل على سيارة وهو في التاسعة؟ لو
فعل والداك هذا الآن، لتدخلت السلطات.

باختصار، كلما زادت خطورة الهواتف في الأذهان، زادت رغبة
والديك في التحكم بك. من أجل سلامتك وراحة بالهما.



لكن كما رأينا عدة مرات، كثيراً ما يرى والداك الهواتف بنظرة مختلفة
عن نظرتك، فقد يؤدي ذلك إلى المبالغة في الاحتياط والتحكم.

على سبيل المثال، هل كنت يوماً وسط مجموعة دردشة مثيرة للاهتمام
مع أصدقائك ووجدت والديك دون إنذار يصران على أن تترك الهاتف من يدك
في التو واللحظة، لأنك تمسكه منذ وقت طويل؟ دون إلقاء بال لما تفعله به
أو أثر الانقطاع المفاجئ عليك؟

يحدث هذا كثيراً. ولا شك في أن والديك يظنان أنهما يفعلان الأفضل
والأكثر فائدة. لكن تخيل إن كنت تجلس مسترخياً مع أصدقائك في الخارج
دون فعل شيء محدد كالعادة، وفجأة وقفت سيارتكم وخرج منها أحد والديك
وأمسك بك ودفعك إلى الكرسي الخلفي وانطلق بسرعة.

هذا تصرف غير مقبول على الإطلاق. لكن هذا يشبه إلى حد بعيد ما
يحدث حين يقطعانك فجأة عن هاتفك وأنت وسط حديث مع الآخرين ولكن
بصورة افتراضية.

الفكرة أنهما لا يريان الموقف من النظرة نفسها.

”لكن ماذا يمكنني أن أفعل حيال هذا؟ لا يمكنني التحكم في والدي“.

نعم، الأمر صعب. وقاعدة «منزلي يسير على قواعدي» هي الحاكمة في النهاية. وبحكم عمرهما وقدرتهما المالية، سيظل والداك على الأرجح دائماً أصحاب القرارات النهائية - فيما يتعلق بهاتفك وأي شيء آخر. ولا يمكن فعل الكثير حيال ذلك عادة.

المشكلة هي أن نية الآباء في الطبيعي طيبة، إلا أنهم قد يبالغون بسبب التركيز الزائد على الأشياء التي يمكنهم التحكم فيها وينسون الأشياء التي لا يمكنهم التحكم فيها.

**لا يمكن للآباء التحكم في كل شيء
تفعله على هاتفك، لكن يمكنهم التحكم
في طريقة استخدامك له ومواعيده.
ونتيجة لذلك، كثيراً ما يشعرون أن
عليهم استخدام هذه السلطة.**

هذا عادل من نواحٍ كثيرة. بل ومعقول. فمن واجب والديك رعايتك وإبقاؤك سالمًا. ولعلهم يبالغون أحياناً، لكن مقاصدهم صحيحة. ولو نظرياً. وبقدر ما أعرف كرهك لسماع ما سأقوله، فوالداك في كثير من الأحيان أدري حقاً. فما تزال حديث السن، وفي طور النمو والتعلم. أما هما فقد مرا بما تمر به عدة مرات. وكما تتوتر دائماً حين يمسك قريبك الرضيع بهاتفك، فهما متوتران دائماً من قدرتك الدائمة على استخدامه دون رقيب.

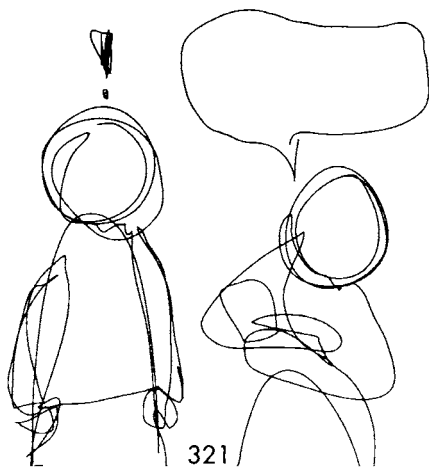
على الجانب الآخر، لن تكون قرارات والديك وتعليماتهما حول استخدام الهاتف دائماً منطقية. فأولياء الأمور يسمعون دائماً كلاماً عن أضرار الهاتف من أولياء أمور آخرين وكبار يبالغون في الشك في التقنيات الجديدة المريبة التي يستخدمها الجميع في النهاية مع تقدمهم في العمر.

لكن هذا قد يعني أنهما غافلان عن الأهمية التي اكتسبتها الهواتف وضرورتها للعصر الحديث. لا سيما للفتية والفتيات أمثالك، الذين ما يزالون يبحثون عن فهم لأنفسهم والعالم من حولهم، وقد تفيدهم الهواتف أحياناً بشكل كبير.

والنتيجة النهائية لهذا أن يفكر والداك دائماً في أخطار الإفراط في استخدام الهاتف والعواقب المؤذية لذلك ويرغباً في التدخل لحمايتك منها دون أي اهتمام بالعواقب المؤذية لنزعه منك.

ولعلك الآن تستطيع التحدث مع والديك عن هذا. فكما أنهما يملكان وجهات نظر مفيدة لك، كذلك تملك وجهات نظر مفيدة لهما. دعهما يعرفا ما تفعله حقاً بهاتفك، وكيف يؤثر فيك هذا وتدخلهما في استخدامك له. أعط والديك المعلومات التي يحتاجان إليها ولا يعرفانها.

ينبغي أن تستطيع فعل هذا الآن. فلقد أنهيت للتو كتاباً عن هذا الموضوع.



أفكار

أخيرة

ما زالت الهواتف أحد أكبر مغيرات العالم التي مرت بنا على الإطلاق. ويمكنها فعل الكثير والتأثير في الكثير من الأشياء. فقد رأينا كيف تؤثر الهواتف في صحتك، وذاكرتك، والحقيقة، والتعليم، والصداقة، والعلاقات، والقناعات، والخصوصية، والمال، والتجارة، والهوية، وأشياء أخرى كثيرة.

أضف إلى هذا حقيقة أن تجربتك وموقفك من الهواتف مختلفة عن تجربة والديك وموقفهما منه، مما يخلط الأوراق أكثر، ويزيل العجب من خلفهما معك دائمًا حول هاتفك. فهناك الكثير من النقاط التي لا تتفقون عليها.

ولهذا أيضًا لا توجد إجابات سهلة أو تعليمات بسيطة لحل كل هذا. أو على الأقل لم أتوصل إليها بعد، وقد بحثت باجتهاد أكثر من أغلب الناس.

فالمسألة غاية في التعقيد وتتطلب على الأرجح حوارًا دائريًا دائمًا بينك وبين والديك. أحيانًا ستحتاج إلى اختبار الحدود الموضوعة لك، فمثلًا تمنع والديك من التدخل فيما تفعله بهاتفك رغم اعتراضهما. وأحيانًا ستتفاوض على هذه الحدود، فمثلًا تتفق معهما على قدر معين لوقت الشاشة وتلتزم به دون أن يضطرا إلى إزعاجك. وأحيانًا أخرى يجب أن تكسب أو تستحق ثقتهم، كأن يوافقا على بقائك خارج المنزل لفترة أطول، ما دمت باقيًا على تواصل معهما وأعلمتهما بمكانك دائمًا. باستخدام الهاتف. والكثير من الأشياء المشابهة.

فإذا لم تجد حلًا سهلًا، عليك في كثير من الأحيان استخدام الكثير من الحلول الجزئية الأكثر تعقيدًا.

لكن من ناحية، يعد هذا مفيدًا. فسواء كنت في بداية المراهقة أو دخلتها منذ فترة، تثبت الأدلة أن هذا هو غرض المرحلة بأسرها. إنك في مسيرة النمو والنضج، لتصبح في النهاية شخصًا كبيرًا مستقلًا. وهو ما يعني ترك الطفولة خلفك.

وجزء كبير من هذه الرحلة هو الاستقلال عن والديك وإعادة بناء العلاقة بينكم من الجديد، والوصول إلى علاقة تكونون فيها على قدم المساواة بدرجة من الدرجات. لكن الانفصال وإعادة بناء العلاقة قطعة بعد قطعة وخطوة بعد خطوة، في علاقة بقوة العلاقة بين الأب والأم وطفلهما عملية دقيقة ومقلقة وعاطفية. ولهذا يختلف الآباء والمراهقون منذ وجدوا على هذه الأرض.

وكما رأينا، زادت الهواتف هذا الأمر تعقيدًا. فقد سمحت لمؤثرين غرباء يحملون نيات مشكوك فيها بالدخول في حياتك. كما تعرقل نومك، وتضيف مشكلات إضافية حول المال والتكاليف إلى علاقتك بأبويك. كما تطمس الحدود التي تفصل بين والديك ومعلميك، وبين المنزل والمدرسة. وأمور أخرى كثيرة.

من الناحية الأخرى، أمن الممكن أن توفر أيضًا شيئًا مفيدًا؟ شيئًا تركز عليه أنت ووالداك وتعملون على وضع اتفاق حوله دون أن تصبح الأمور شخصية زيادة عن اللازم؟ على أي حال، لا أملك هنا سوى الأمل.

وإن لم تتفق أنت والداك، فقد يساعدك هاتفك كثيرًا. لأن والديك لا يعرفان كل شيء رغم اجتهداهما في ذلك. وحتى إن عرفا كل شيء، فمن الصعب التحدث إليهما عن المسائل «الحساسة». وهنا قد يفيد الهاتف كثيرًا.

• يتيح لك العثور على المعلومات الضرورية وأنت في غرفتك الآمنة.

• يصلك بأشخاص آخرين عطوفين يملكون خبرات مفيدة.

• يتيح لك التعبير عن نفسك بأمان، وبضوابط وأمان، وأمام مجتمع أوسع من أي مجتمع حظي به فتى أو فتاة قبلك.

كل هذا يعني أن عليك الحذر في استخدامه أيضًا بكل تأكيد. ولعل هذا شيء يمكن لوالديك مساعدتك فيه. فقد رأيا من هذا العالم أكثر منك، ولعل الحظ يحالفهما في التفريق بين الصالح والطالح مما تقابله على الإنترنت.

أنت في طريق التحول إلى شخص مستقل، يسعى إلى إحداث فرق في العالم، سواء الحقيقي والرقمي. لا يمكنني أن أخبرك كيف تحقق ذلك، لكن أحب أن أظن أنني قدمت لك بعض المعلومات والأدوات التي تساعدك في الطريق.

لكن في النهاية، أنت المسؤول عن العثور على طريقك. حظًا موفقًا!

مكتبة

t.me/soramnqraa

شكر وتقدير

كما تعلم، لا يكتب شخص واحد الكتاب. وفي حالات كثيرة أنا مجرد الشخص الذي يضغط أزرار لوحة الحاسوب المحمول. نعم، ما أزال أستخدم الحاسوب المحمول لأداء عملي. لا تنس، أنا كبير. على أي حال، رغم أن اسمي على الغلاف، فهذا الكتاب لم يكن ليخرج إلى النور لولا الأشخاص التاليين:

- زوجتي فانيتا، التي تحافظ على سير كل شيء في حياتنا فيما أعمل على هذا.
- ابنتيّ ميلين وكافيتا اللتين أظهرتا لي روعة الفتية والفتيات ولماذا يستحقون الاحترام.
- أمي شيان وأبي الراحل بيتر، اللذين كانا والدين لا يجدان أي غضاضة في أن أولف كتابًا كاملاً بعنوان «لماذا الآباء سيئون؟».
- كيلي بوبينز وطلبة مدرسة ويلوز الثانوية، وكارولين جيست وطلبة مدرسة مونماوثشاير الشاملة للسماح لي بالزيارة وشرح الكثير من الأشياء لي.
- أخيرًا محرري توم، الذي كان غاية في الصبر معي وعجزي عدة مرات عن الالتزام بمواعيد التسليم.

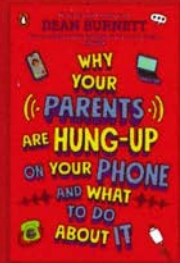
لماذا يقلق أبـواك من هاتفك؟

"هل من الممكن أن تترك الهاتف/البلاي ستيشن/الإكس بوكس من يدك؟"
جملة تسمعها غالباً من والديك.

أراهن أنك تتجادل مع والديك كثيراً حول أمور تتعلق بالهواتف.
هل تريد هاتفًا، لكنهما يمانعان؟ أم أنك تملك هاتفًا، لكنهما يعتقدان أنك
تستخدمه أكثر من اللازم؟ أو يجبرانك على تركه خارج غرفتك خلال الليل في
حين تريد أن تقضي بعض الوقت في التصفح قبل النوم؟
على أي حال، النتيجة هي: جدالات بينك وبين والديك حول الهواتف.
أقدم لك عالم المخ وصاحب المؤلفات الأكثر مبيعاً دين برنيت، سيشرح لك
دين لماذا يخطئ والداك أحياناً في آرائهما المتعلقة بالهواتف (ولماذا
يصيبان أحياناً مع الأسف)، وكيف يمكنك جميعاً فهمها فهماً أفضل، وكيف
يمكن منع نشوب الخلاف حولها. ستعرف من هذا الكتاب:

لماذا تجد إغلاق التيك توك صعباً؟
كيف يمكن أن تفيد ألعاب الفيديو دماغك؟
كيف يصيبنا سناج شات بالحرز (والكثير من المشاعر
الأخرى المعقدة)؟

لأن الشاشات يمكن أن تكون مفيدة، ويمكن أن تكون
ضارة، لكنها قطعاً لا تستحق أن تخشى منها.



تأليف: محمود هشام

مكتبة
t.me/soramnqraa



www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb