رونيا فون فورمب زايبل

ترجمة: أحمد صلاح

قائمة الكتب
الأكثر مبيعًا
وفقًا لجريدة
"شبيجل"

كيف نرى العالم؟

ما الذي تفعله الأخبار السيئة بتفكيرنا وكيف نُحرر أنفسنا منها؟

لُغَة للنشر والتوزيع

كيف نرى العالم؟

كيف نرى العالم؟

ما الذي تفعله الأخبار السيئة بتفكيرنا

وكيف نحرر أنفسنا منها؟

رونيا فون فورمب زايبل

ترجمة: أحمد صلاح

إخراج فني: ضياء فريد

مراجعة لغوية: محمد عبد العال

الطبعة الأولى يناير 2024

© جميع الحقوق محفوظة للناشر

القاهرة - مصر

Original title: Wie wir die Welt sehen

by Ronja von Wurmb-Seibel

© 2022 by Kösel Verlag,

a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

رقم الإيداع: 2709/2024

ISBN: 9789778674286

جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي المؤلف

ولا تعبر بالضرورة عن رأي وتوجه دار النشر.

كيف نرى العالم؟

ما الذي تفعله الأخبار السيئة بتفكيرنا
وكيف نحرر أنفسنا منها؟

رونيا فون فورمب زايبل

ترجمة

أحمد صلاح

ملحوظة المترجم

تعمدت الكاتبة استخدام صيغة المذكر والمؤنث مع معظم الأسماء المذكورة في الكتاب تماشياً مع التوجه السائد حالياً في ألمانيا نحو تحقيق المساواة بين الجنسين في الاستخدام اللغوي.

القصص تَجَمّعنا،
القصص غير مروية تُفرِّق بيننا.
نحن عبارة عن قصص
إليف شافاق

الفصل الأول

كيف نرى العالم؟

لا أتذكر اللحظة التي توقَّفت فيها عن قراءة الأخبار. كل ما أعرفه هو أن الأمر حدث فجأة، كان نابعًا من قرارٍ واعٍ، وأنه منذ تلك اللحظة بدأ العالم من حولي يصير أفضل.

أنا صحفية. أحب القصص. وأحب الصحف. أحب في أثناء القراءة أن أتنقَّل من مقال إلى آخر، دون أن أعرف إلى أين سينتهي بي المطاف مع النص التالي. أحب الغوص في أعماق القصة، والتجوُّل فيها، أحب مراقبة ما يحدث حولي، والنظر إلى كل شيءٍ من زاوية مختلفة، أفعل ذلك حتَّى أعود مجددًا إلى كوكب الأرض، إلى الحاضر، لكني أتحوَّل كل مرَّة بطريقة شبه سحرية ليس لها تفسير إلى شخص آخر، كما لو كنت أرى العالم وفيه بأعين جديدة.

رغم كل ذلك لم أقرأ أي جريدة منذ سنوات. لا أشاهد أي أخبار، أو برامج حوارية، أو مستجدات الأوضاع المشتعلة. ليس لديَّ تطبيقٌ للأخبار على هاتفي، وعندما أستمع إلى الراديو في أثناء قيادة السيارة وتبدأ الأخبار، أغيِّر القناة فورًا قبل بدء أول خبر. لكني في بعض الأحيان لا أستطيع تجنب قراءة الأخبار من أجل عملي. خلاف ذلك، أتجنبها تمامًا كلما أمكن.

هذا الكتاب لا يتحدَّث عني، لكنه يتناول ما تعلمته في خلال السنوات القليلة الماضية حول تأثير الأخبار علينا، علينا وعلى تفكيرنا وإدراكنا وحياتنا.

تؤثر كل قصة نقرأها أو نسمعها أو نراها أو نخبرها للآخرين على كيفية إدراكنا لما حولنا. تتحكم القصص في حياتنا، أكثر بكثير ممَّا نتصوَّر. إذ إن محتواها وطريقة إلقائها يؤثران على صوتنا في الانتخابات، وأوجه إنفاق أموالنا، والأماكن التي نقضي فيها عطلتنا، والأماكن التي نتجنبها. كما أنها تؤثر على كيفية لقائنا بالأشخاص الذين نراهم في الشارع أو في مترو الأنفاق أو عندما نذهب للتسوُّق؛ من نولي له ثقتنا ومن لا نثق به، ممن نخاف. إنها تؤثر على الأشياء التي نتذكرها والأخرى التي ننساها. إنها تؤثر على نوعية الأسئلة التي نطرحها على أطفالنا، وما نسمح لهم به، وما نمنعهم من فعله. إنها تؤثر على طريقة تربيتنا لأطفالنا، وإذا ما كنَّا نريد إنجاب أطفال من الأساس.

نحن البشر بحاجة إلى القصص. نحتاج إليها لحفظ تجاربنا في صورة ذكريات. نحتاج إليها لتنمية شعور التعاطف لدينا، لرؤية العالم والحياة من خلال أعين الآخرين. تستطيع القصص أن تجعل شيئًا ذا مغزى، وأن تمنحنا صُحبة. إنها الغراء الذي يربط المجتمعات والعائلات ودوائر الأصدقاء وحتَّى مجتمعات بأكملها معًا. يمكن للقصص أن تمنحنا دعمًا. كما أنها تساعدنا في التدريب على طريقة تصرفنا في مواقف معينة من خلال محاكاة مواقف مرَّ بها الآخرون. إننا نطوِّر شخصيتنا من

خلال القصص؛ إذ إن بإمكانها تأكيد صحة نظرتنا إلى العالم وإلى أنفسنا، تمامًا مثلما يمكنها أن تشككنا في كل ما كنَّا نؤمن به في السابق. إنها تُشكِّل هويتنا.

تقريبًا كل قرار نتخذه، بدايةً من تقديرنا السطحي للأمور التي ليس لها أثر بعيد، وصولًا إلى التغيُّرات الجذرية التي تقلب حياتنا بأكملها رأسًا على عقب، له علاقة بالأخبار والقصص التي نستهلكها. لذلك يجب أن نعرف ما هي الأخبار، وما هي القصص التي نريد أن نراها ونسمعها ونقرأها؟ والآن حان الوقت للتمعن في الأمر.

***

فيضانات، حرائق غابات، زلازل، حوادث طُرق، هجمات إرهابية، حروب، وأوبئة؛ تسيطر الأخبار السيئة على وسائل الإعلام، ونصطدم بها في كل مكان. صباحًا في راديو السيارة في أثناء ذهابنا إلى العمل، على شاشات العرض في القطارات أو مترو الأنفاق. في خلال محادثة قصيرة نجريها مع العائلة أو مع زملائنا في العمل في أثناء استراحة الغداء، عناوين الصحف في ركن بيع الجرائد في السوبر ماركت. كما نصادفها مرارًا وتكرارًا بين كل ذلك؛ في وسائل التواصل الاجتماعي، على هواتفنا المحمولة مباشرةً. بغض النظر عن وظيفتنا، عن شكل حياتنا اليومية، عن طريقة حياتنا، تتواجد الأخبار دائمًا حيثما نكون، وفي معظم الأحيان تكون سلبية.

ما هو تأثير أخبار الكوارث والعنف والدمار التي نواجهها باستمرار؟

إنها تؤثر على شعورنا تجاه الآخرين؛ سواءً بالحب أو الكُره. كما تؤثر على التعليقات التي نكتبها في وسائل التواصل الاجتماعي؛ سواء كانت مهذبة أو مسيئة. وتؤثر كذلك على حالتنا عندما نستيقظ صباحًا، وما نفكر فيه عندما نذهب إلى الفراش ليلًا. إنها تؤثر على شعورنا تجاه المستقبل؛ إما الخوف من مستقبل يبدو قاتمًا بالنسبة إلينا أو التطلُّع إليه - لأننا نعلم أن سلوكنا وشخصيتنا يساهمان في تحديد مدى قتامة هذا المستقبل. لا يعتقد سوى رُبع سكان ألمانيا فقط أن ظروف أسرهم المعيشية ستتحسن في خلال الخمسة عشر عامًا القادمة.[1] وأقل من 10 % من جميع المواطنين في ألمانيا يشعرون بأن عالمنا يتغير نحو الأفضل.[2]

تؤثر الأخبار على نوع عقود التأمين التي نبرمها، والمبلغ الذي ندفعه لشركة التأمين. تصل درجة تأثيرها إلى تحديد مدى احتمالية إصابتنا بأزمة قلبية. ألا يمكنكم تصوُّر كل هذا؟ أنا أيضًا كنت مثلكم، إلى أن أدركت في حياتي الخاصة مدى قدرة القصص الموجودة حولي على تشكيل وجهة نظري تجاه العالم وحياتي اليومية.

القصص التي نحكيها لأنفسنا

ماتت جدتي قبل بضع سنوات. جلستُ مع أشقائي وخالتي وعمي وأمي بجانب سريرها لمدة أربعة أيام. بينما كنَّا ننتظر وفاتها، فكرتُ في الحياة مليًّا. حياة جدتي وعلاقتها بحياتي، وإذا كانت

لها أي علاقة بحياتي من الأساس.

بلغت جدتي من العمر 91 عامًا. عاشت حياتها بأكملها في بلدة «هالترن أم زيه»، وهي بلدة صغيرة هادئة، يقطنها اليوم ما يزيد عن 37000 شخص بقليل. تحتوي البلدة على كنائس، دور مُسنين، مستشفى، وقسم شرطة، ومحلات سوبر ماركت، ومدينة قديمة بها نوافير، ومحلات آيس كريم، مطاعم بيتزا، وبحيرة اصطناعية لتخزين المياه، متحف روماني، وغابة تسلُّق، وبضعة مزارع، حانات، وديسكو. يستغرق الطريق من المكان الذي نشأت فيه بإحدى ضواحي غرب ميونيخ إلى «هالترن» ثماني ساعات. عندما كنت طفلة كنت أرى جدتي بشكل أساسي في الإجازات، وغالبًا ما يمر بين كل مرَّة نرى فيها بعضنا والأخرى عدة أشهر. في كل مرَّة نزورها فيها، كانت جدتي تحكي لنا عمَّا حدث في خلال هذه الفترة؛ داخل عائلتنا الكبيرة، في دائرة معارفها، في البلدة الصغيرة التي تعيش فيها. وفي كل مرَّة كانت الأخبار التي تحكيها لنا مروعة؛ حادث سرقة، شخص أصيب بالسرطان، سيدة أُجهضت طفلها، أحد فقد وظيفته، أحدهم أدمن القمار، أو الآخر مات في سنٍّ مبكِّرة. رغم من مرور أكثر من عقدين على ذلك، إلا أنني ما زلت أتذكَّر بوضوح اليوم الذي قلتُ فيه لنفسي: سكان «هالترن» المساكين! دائمًا ما يحدث شيء لهم شيء سيئ! الحياة هناك أخطر بكثير من الحياة في مدينتنا. إن حظهم سيئ حقًّا!

لم أفهم إلا بعد سنوات عديدة أن هذا لم يكن صحيحًا. لأنه بالإضافة إلى هذه الأخبار المخيفة التي كان جدتي تقصها علينا، كانت هناك بالطبع أخبار أخرى. لكن بدا لها أنها لا تستحق الذكر أو ربما أنها ليست مثيرة بما يكفي، وليست استثنائية.

عندما أدركت هذه الحقيقة، كنت حينها أعمل منذ فترة صحفية، وأصبحت وجهة نظري، خاصة من الناحية المهنية، أقرب إلى وجهة نظر جدتي. تكمن وظيفتي في البحث عن أخبار جديدة، ولأنني كنت أتمنى أن أجعل العالم من خلال عملي أفضل قليلًا، كانت الأخبار غالبًا: ظُلم، أوضاع سيئة، أشياء كان يجب أن تسير على نحو مختلف.

كتبت أخبار عن حالة نظام الرعاية الصحية اليوناني الكارثية في خلال الأزمة المالية في عام 2012. زرت في أثينا صيدليات لم يكن بها أي أدوية متوفرة للبيع تقريبًا، تحدّثت إلى الأشخاص الذين ينتظرون دورهم في عيادات الأطباء ويخشون عدم تلقيهم العلاج بعد ذلك، كما زرت مستشفى في أثينا يرقد فيها المرضى على أسرة متراصة بجانب بعضها بعضًا داخل ممرات المستشفى.

كتبت عن نقص الرعاية لجنود الجيش الألماني المصابين بصدمات نفسية، وشاهدتُ صور المآسي المحفورة داخل قلوبهم؛ جثث ملطخة بالدماء، سيقان مبتورة، وحافلة محطمة تمامًا بفعل قنبلة. وقرأت تقارير الحكومة التي لا تعزي صدمة الجنود النفسية إلى عملهم في أفغانستان، بل إلى ما مروا بهم في أثناء طفولتهم الصعبة.

آجريت أبحاث استقصائية عن فقر الأطفال في مدينة «هامبورج»، والتقيتَ طالبات مدارس لا يتناولن وجبة الإفطار أو الغداء في المنزل، وتحدَّثتُ إلى أخصائي اجتماعي قال إن العديد من الشباب ليس لديهم رؤى لمستقبلهم سوى «عاطلين عن العمل» أو «نجوم». البحث عن المشكلات وإيجادها؛ لم يكن هذا مجرد جزءًا من وظيفتي. إنه ما يشكِّل وظيفتي. أو على الأقل هكذا فهمتُ الأمر حينها.

تغيَّر ذلك في خريف 2013 عندما انتقلت إلى «كابول». كان عمري حينها 27 عامًا، ولم أمتلك أي مدخرات مالية، وليس لديَّ أي فكرة كيف أحافظ على سلامتي. لكنني كنت أعرف أيضًا أنني إذا أرغب في العيش في أفغانستان حقًّا، فسأتدبَّر أمري.

قبل سفري إلى هناك، دارت في ذهني أسوأ سيناريوهات يمكن أن تحدث؛ إذا لم أشعر بالراحة أو الأمان، سأعود على الفور - لقد وعدتُ نفسي ألا ألعب دور البطلة الشجاعة دون داعٍ. إذا أُصبت أو تعرضتُ لإطلاقِ النار، فسأعرف كيف أتلقى الإسعافات الأولية. إذا خُطفت، فستعرف عائلتي بالأمر سريعًا، لأنني كنت أتواصل مع أخي كل بضع ساعات. كان لديه قائمة بالأشخاص الذين سيتصل بهم ليقوموا بما يلزم، إذا لم أتواصل معه لفترة طويلة. لديَّ تأمين يدفع فدية تصل إلى نصف مليون يورو في حالة اختطافي. وحتَّى لو متُّ، فكل شيء تم الترتيب له. كتبتُ وصية ووضعت خطة لجنازتي. حتَّى الدعوة التي سترسل للجنازة كانت جاهزة. مكتوب عليها «حفلتي الأخيرة». فكرتُ في كل شيء. أو هكذا تصورت.

كانت القصة الأولى التي أجريت عنها بحثًا استقصائيًّا تدور حول الأطفال مدمنين المخدرات. قدتُ سيارتي إلى أحد الأحياء الفقيرة الكثيرة في المدينة، وزرتُ عائلة أدمن فيها الأب أولًا ثمَّ الأم المخدرات، ثمَّ تبعهما أطفالها الأربعة أيضًا. امرأة أخرى قابلتها في مكتب منظمة غير حكومية كان لديها ثمانية أطفال. كانوا جميعًا مدمنين، بمن فيهم الطفل الأصغر، وهو طفل رضيع عمره عام واحد فقط.

عندما أخبرتني الابنة الكبرى قصة عائلتها، شعرتُ أن قلبي انفطر إلى ألف قطعة.

- اسمي «فيمة» وعمري أربعة عشر عامًا. أتناول المخدرات أربع أو خمس مرَّات في اليوم؛ الماريجوانا والأفيون والهيروين. والدانا وأشقائي مدمنون أيضًا. أمي تتسوَّل، أما والدي فيظل طوال اليوم في المنزل ويدخِّن. كان نائمًا للتو، فأغلقنا عليه الباب وتسللنا إلى الخارج. لو اكتشف أننا هنا، سوف يبرحنا ضربًا.

- هل أنت منتشية الآن؟

- نعم. عندما سألتنا امرأة من المنظمة غير الحكومية إذا كان بإمكاننا القدوم إلى هنا، كنت أتعاطى الهيروين.

- ما رأيك في المخدرات؟
- جيدة.
- لماذا؟
- أشعر بالهدوء عندما أتعاطها. لا أشعر بعدها بالألم.
- هل تعرفين متى بدأتِ التعاطي؟
- كنت جائعة، ولم يكن لدينا ما نأكله. أعطاني أبي الأفيون وقال: خذي هذا وستشعرين بعدها بالتحسن. أنا وإخوتي نبيع الأكياس البلاستيكية في المدينة لكسب المال من أجل أبي. ثمَّ نشتري المخدرات ونأتي بها إلى المنزل. أنا مخطوبة. قال والدي: «ليس لدينا المال، عليكِ أن تتزوجي».
- ما رأيك في ذلك؟
- أتمنى أن أتوقف بعد الزفاف عن التعاطي. لن أعيش في المنزل بعد ذلك ولن أكون فقيرة، وهذا يجعل الأمر أسهل. لكنني سأفتقد إخوتي.
- هل تشعرين بالمسؤولية تجاههما؟
- بالتأكيد، أنا أختهم الأكبر. أنا من أعتني بهم. سيتعين على أختي «شيلا» فعل ذلك قريبًا. إنها تبلغ من العمر اثني عشر عامًا. سأعلِّمها كل ما هو مهم.
- ماذا تقصدين بكل ما هو مهم؟
- كيف تعد المخدرات. الآن أنا من أقوم بذلك دائمًا.
- وما رأيكِ في والدك؟
- أنا غاضبة منه بسبب المخدرات، ولأنه لم يسمح لنا بالذهاب إلى المدرسة. علينا المغادرة الآن. أريد أن أعود إلى المنزل قبل أن يستيقظ.

جلستْ والدتها بجانبها في أثناء المحادثة. أخبرتني أن رؤية أطفالها هكذا يجعلها حزينة.

- هذا يذكرني بنفسي عندما كنت في سنها، يذكرني كيف بدأت التعاطي.

عندما استمعت إلى الطفلة وهي تتحدّث عن مستقبلها شعرت بعجز لم أشعر به من قبل قط.

في الليلة التي أعقبت تلك المحادثة لم أستطع التوقف عن التفكير. بغض النظر عن المسار الذي تخيّلته لمصير هذه العائلة، لم أجد مفرًا منه. شعرتُ بالغثيان، وأصابني صداع، وأدركتُ أن عليّ إيجاد شيئًا إيجابيًّا في هذه القصة كي أتمكن من مواصلة العمل عليها. لم يكن هناك في الأساس أي أمل في تحسّن الوضع. كانت السيدات اللاتي يحاولن الوقوف بجانب هذه العائلات يعانين من نقص شديد في التمويل، كما أن المجتمع يوصم مدمني المخدرات بالعار. أخبرني موظف في الأمم المتحدة أن الأمر يصل إلى عدم السماح بدفن جثث المدمنين في العديد من المقابر. وكانت

المخدرات مجرد مشكلة واحدة من بين مشكلات عديدة، بل ربما أنها حتّى عرض مشكلات أخرى؛ الفقر والعنف والجوع والحرب. وهي كلها أشياء لا يمكن تغييرها بسهولة.

في خلال بحثي عن شيء جيد، لم أجد سوى شيئًا صغيرًا، أصغر حتّى من بصيص أمل؛ وهو الحب الذي يوحِد العائلات على الرغم من كل شيء.

عندما سألت إحدى الأمهات كيف بدأتْ في تعاطي المخدرات، قالت إن زوجها أعطاها الأفيون لأول مرَّة عندما كانت تعاني من ألم شديد، وأنها هي نفسها بدأت في إعطاء ابنتها المخدرات لتخفيف آلامها هي الأخرى.

في النهاية كتبت التالي:

هناك القليل في هذه القصة يبعث على التفاؤل. ربما الابنتان اللتان تحاولان الدفاع عن أنفسهما ضد إرث والديهما. «فيمة» التي تشعر بالغضب تجاه والدها لأنه يمنعها من تلقي العلاج. الفتاة التي تريد الذهاب إلى المدرسة، وتعتني بإخوتها. «سرمان» التي تحاول رفض تعاطي المخدرات التي تسيطر على حياتها منذ ثمان سنوات، من خلال قولها مرارًا وتكرارًا أنها لا تريد تناول الأفيون.

- كيف تتخيلين مستقبلك؟
- لا أريد أن ينتهي بي المطاف إلى مدمنة مخدرات في الشوارع. أريد أن أنهي الدراسة في المدرسة وأن أصبح طبيبة. أريد أن أساعد الناس في حيِّنا.
- هل تتحدثين مع والديك عن المخدرات؟
- أقول أمي أن عليها التوقُّف عن التعاطي. تعدني أن تتحدَّث مع أبي. لكن دون فائدة. ثمَّ أقول لأبي أن عليه التوقُّف. فيقول إنه لن يكون قادرًا على العمل إذا توقف عن تعاطي المخدرات، وأنه لا يكون قويًّا بما يكفي لكسب المال إلا عندما يتعاطى المخدرات. أحيانًا عندما أرى الأطفال في المدرسة، أسأل نفسي: لماذا لا يمكن أن تكون عائلتي مثل عائلتهم؟ لماذا كلنا مدمنون؟

الإجابة على هذا السؤال قاسية جدًّا لدرجة أنك لا يمكن أن تُحمِّل أي شخص فوق طاقته لإيجادها، خاصةً لو كان طفلًا؛ وهي أن والديكِ كانا يتألمان ولا يستطيعان تحمُّل ذلك. وأنهما لم يستطيعا تحمُّل ألمك أيضًا. لأنهما يحبونكِ. وفقًا لتقرير صادر عن الأمم المتحدة عام 2009 فإن العديد من الأشخاص الذين أصبحوا مدمنين في أفغانستان يتعاطون المخدرات كأدوية يصفونها لأنفسهم لمجابهة مصاعب الحياة. الأفيون هو علاج أمة بأكملها ضد الألم. عندما يكون العلاج مادة مخدرة يمكننا أن نستنتج الأشياء التي يعاني منها الناس؛ وظائف قليلة جدًّا، طعام قليل جدًّا، عدد الأطباء قليل جدًّا، الكثير من العمل الشاق، الكثير من الأمراض، الكثير من الخوف.

تلعن «نادية» زوجها لأنه أعطاها الأفيون، لكنها تفعل الشيء نفسه مع أطفالها. «فايما» البالغة من العمر أربعة عشر عامًا تلعن والديها لأنهما السبب في إدمانهما، لكن عندما تفكر في حفل زفافها الوشيك، فإن أكثر شيء يثير مخاوفها هو مَن سيعد المخدرات لأشقائها بعد ذلك.

الكل يريد تخدير آلام الآخرين. لكنه لا يفعل شيئًا سوى أنه يُزيدها.[3]

بعد أن أرسلت النص، شعرتُ بأنني منهكة، ومستنزفة تمامًا. شعرتُ بالخواء. ظننتُ أن السبب هو حجم العمل الذي قمته به، وقلة النوم، والصدمة الثقافية - فأنا في نهاية المطاف وصلتُ إلى كابول قبل أسبوعين فقط. لكنه كان هناك سبب آخر؛ شعرت بالخواء لأن القصص استنزفت كل الحيوية بداخلي.

في خلال السنة ونصف التالية التي قضيتها في كابول، مررتُ بالأمر نفسه مرارًا وتكرارًا؛ عندما تحدث أشياء سلبية كثيرة حولي، عندما أسمع الكثير من القصص اليائسة، أشعر بأنني أتهاوى.

بمرور الوقت، عوَّدت نفسي في مثل هذه اللحظات أن أضغط على الفرامل بالكامل. ألغيتُ جميع المواعيد، لم أغادر المنزل لبضعة أيام، لعبتُ ألعاب الألواح، وشاهدتُ أفلامًا وثائقية عن الطبيعة، فعلتُ ذلك إلى أن شعرتُ بتحسُّن، واستطعتُ لوهلة الإيمان بوجود خير في هذا العالم مرَّة أخرى.

بعد بضعة أشهر بدأتُ البحث - عن عمد - عن قصص تبعث على التفاؤل - ليس بسبب أجندة سياسية أو صحفية، لكن لأنني شعرتُ بالخوف من أُصاب بالجنون إن لما أفعل ذلك. كنتُ بحاجة إلى القصص. كنتُ بحاجة إلى التفاؤل والأمل اللاتي تُقدّمها لي.

لكن ما وجدته لم تكن قصصًا بلا مشكلات. كانت قصصًا تتناولَ أكثر من مجرد مشكلة. مشكلة + «س». في أفضل الحالات (وأكثرها ندرة) كان «س» هو حل المشكلة. في كثير من الأحيان كان الحل هو شخص يفعل كل ما بوسعه لتغيير الأشياء، ومن ثمَّ يمنح الآخرين التفاؤل؛ أو فكرة قد تحل المشكلة - حتى لو بدا الحل نفسه صعب المنال؛ أشخاص لم يستسلموا، حتى عندما بدت لهم الحياة ميؤوسٍ منها. أردتُ أن أوضِّح أن هناك مَخرجًا من أي وضع سيئ. يمكننا أن نروي أي قصة - حقًّا أي قصة - بطريقة تبعث على التفاؤل. ما زلت أؤمن بذلك من أعماق قلبي؛ في كل موقف هناك بصيص أمل. أحيانًا كل ما يتعين علينا فعله هو البحث عنه طويلًا جدًا وبدقة كبيرة.

اليأس غير واقعي

عندما عدت إلى ألمانيا بعد إقامتي أفغانستان لما يقرب من عام ونصف، بدأت أنا وشريك حياتي التخطيط لتصوير فيلم وثائقي. أردنا التحدُّث إلى الناجين من هجوم انتحاري في كابول. كنَّا نظن أنه سيكون فيلمًا عن تداعيات الحرب؛ الصدمة النفسية التي سترافق أولئك الذين عاشوا هذه

الحرب لعقود قادمة. لكن في النهاية أصبح «المحاربون الحقيقيون» (True Warriors) فيلمًا يتحدّث عن الاستمرار وعدم الاستسلام؛ ليس مجرد قصة عن النجاة، بل عن الحياة نفسها. لم يتحدَّث بطلات وأبطال فيلمنا عن الخوف الشديد الذي بثّه الهجوم الانتحاري في نفوسهم وحسب، لكنهم حكوا أيضًا كيف أنهم نجحوا في العودة إلى الحياة. كيف صاروا في النهاية أقوى بسبب ما حدث لهم.

من أجل الفيلم بحثتُ طويلًا فيما هو أبعد من القصة المحددة التي يتناولها؛ في الإرهاب والخوف الذي يثيره في نفوس البشر.

في أثناء ذلك صادفتُ كتاب «سيكولوجية الخوف من الإرهاب» من تأليف العالِمين «صموئيل جاستن سنكلير» و«دانييل أنطونيوس». لقد بحثا في تأثير الخوف من الهجمات الإرهابية على مجتمعنا؛ حتّى بعد مرور سنوات على الهجوم الانتحاري يظل الناس متأثرين سلبيًّا بسبب مخاوفهم. تؤثر هذه المخاوف على قرارات حياتهم؛ مثل المكان الذي يعيشون ويعملون فيه، مَن يصوتون له في الانتخابات، التوجه الذي يتخذونه في الخطابات السياسية، والأشخاص الذين يتعاملون معهم، وكيف يستعدون للمستقبل.[4] يصف المؤلفان أن الأخبار المستمرة عن التهديدات المحتملة بعد هجمات الحادي عشر من سبتمبر كان لها التأثير نفسه. «كما لو أن شخصًا ما يصرخ في وجهك بأنك وجودك على قيد الحياة مؤقت وسيزول سريعًا».[5] بمرور الوقت يمكن أن يؤدي هذا الوابل المستمر من التحذيرات إلى اللا مبالاة والشعور بالشلل العاطفي.

أكثر ما أدهشني هو أن الباحثين وجدا أنه ذلك لم يؤثر على أولئك الذين عاشوا الإرهاب بالفعل وحسب، ولكن أيضًا أولئك الذين سمعوا أو شاهدوا تقارير عن الإرهاب بشكل مستمر. بكلمات أخرى: استهلاكنا للأخبار يمكن أن يجعلنا نشعر ونتصرَّف مثل الأشخاص الذين تعرَّضوا بالفعل لهجوم إرهابي.

لدرجة أن الباحث في مجال الصدمات النفسية د. «فيليب زيمباردو» صاغ في هذا السياق مصطلحًا جديدًا وهو «اضطراب ما قبل الصدمة».[6] على عكس «اضطراب ما بعد الصدمة»، لا ينشأ الاضطراب والتوتر بعد وقوع الحدث الصادم، بل قبل حدوثه. في كثير من الحالات حتّى بدون حدوثه من الأساس. هذا لا ينطبق على الإرهاب وحسب، بل على أي شيء يمكن أن يخيفنا؛ أزمات اقتصادية، كوارث طبيعية، حوادث سقوط طائرات، أمراض السرطان، جائحة. كلما زاد عدد التحذيرات التي نسمعها عن تهديد ما، زاد خوفنا من احتمالية أن يصيبنا. الأشياء التي تُفترض أن تحمينا - المعلومات والتحذيرات وإرشادات السلامة - هي التي تُدمِّرنا عندما نسمعها أكثر من اللازم.

***

وبقدر كون النتائج التي توصل إليها الباحثون كارثية، إلا أنها لا تزال تجعلني أشعر بالراحة. حتَّى ذلك الحين كنت أتصوَّر أن ردة فعلي تجاه الأخبار مشكلتي الشخصية. خلل أردت تقبله وتكييف حياتي وفقًا له، لكنه لا يزال: خللًا. على الرغم من أنني جرَّبت حينها بالفعل لأكثر من عامين التوقُّف عن استهلاك الأخبار، الأمر الذي جعل حالتي تتحسَّن، وجعلني قادرة على منح الناس من حولي المزيد من الأمل والتفاؤل، كما جعل قصصي أقوى وأكثر إقناعًا منذ أن بدأت في التوقُّف عن سرد الجانب السلبي منها وحسب، ممَّا جعلني أرى الأمر برمته خطأً من جانبي. عيب في شخصيتي ليس له علاقة بالعالم من حولي. تصوَّرت أنني يجب أن أكتب بهذه الطريقة حتَّى أتمكن من الكتابة من الأساس. حتَّى أتمكن من تحمُّل الأمر.

ساعدتني نتائج الباحثين في مجال القلق على رؤية الأشياء بشكل مختلف؛ لم يكن ضعفي نقطة ضعف. لقد كانت استجابة طبيعية جدًّا لشخص يتعامل مع الظلم والعنف بشكل يومي. وكلنا كذلك. الأخبار تصل إلينا في كل مكان. أسبوع بعد أسبوع نسمع عن عشرات الحوادث التي وقعت في جميع أنحاء العالم.

في هذه الأثناء أظهرت العديد من الدراسات آثار الاستهلاك المستمر للأخبار السلبية علينا؛ تصيبنا بالخوف. تجعلنا نخجل. نشعر بالذنب لعدم بذل المزيد من الجهد لجعل العالم مكانًا أفضل. نفقد الدوافع، نصبح ساخرين لامبالين، متوترين، سلبيين. يفتر حماسنا لتغيير الأشياء. نعتبر الأوضاع السيئة أمرًا غير قابل للتغيير، بدلًا من رؤيتها ظروفًا مؤقتة متغيرة.

في كتابها «أمل في الظلام» تصف المؤرخة «ريبيكا سولنيت» كيف أن اليأس أصبح عاملًا مُحدِّدًا - ومُعطلًا - للنقاشات السياسية. يرى البعض يأسهم تصرفًا تضامنيًّا مع المظلومين، بغض النظَر عمَّا إذا كان المظلومون يعتبرون أنفسهم مظلومين، لسبب بسيط هو أنهم عاشوا قبل أن يصبحوا ضحايا - ولا يزال لديهم أمل في الحياة بعد ذلك. كما يوجد أيضًا أناس يائسون لأسباب شخصية، لكنهم يُخرجون يأسهم في شكل تحليل سياسي، غالبًا ما يقترن ذلك بادعائهم أن كل شيء كان في الماضي أفضل ممَّا هو عليه الآن. أما الفئة الثالثة فهم من يستخدمون يأسهم للتباهي بأشياء ليست لديهم. وفقًا لـ «سولنيت»، فإننا كثيرًا ما نمنح ناقلي الأخبار السيئة سُلطة لا نعطيها لأولئك الذين يعرضون وضعًا ما من جميع جوانبه. دائمًا ما يكون أسهل أن نتخيَّل نهاية العالم عن أن نتصوَّر الطرق المتشابكة التي نتعثر فيها نحو المستقبل. وأخيرًا هناك مجموعة من البشر مستنزفين تمامًا. أرهقوا قواهم بالكامل في أثناء محاولتهم المخلصة لإحداث تغيير، لكنهم الآن محبطون بسبب فشلهم.[7]

أشارت «سولنيت» في تحليلها أيضًا إلى الناشطة النسوية «سوزان جريفين»، التي وُلدت عام 1943 وتبنتها عائلة يهودية عندما كانت طفلة ونشأت بالولايات المتحدة. تقول «جريفين»: «لقد

رأيت تغييرًا كافيًا في حياتي جعلني أعرف أن اليأس ليس تدميرًا للنفس، بل إنه غير واقعي أيضًا».[8]

اليأس غير واقعي. ولكي أكون صادقًا، إنه مُريح أيضًا. إذا كان كل شيء ينهار على أي حال، فلما إذَنْ ينبغي علينا أن نحاول تغيير الأمور؟ هذا ينطبق أيضًا على وظيفتي. حتَّى في أثناء إجراء أبحاث استقصائية: مجرد الكشف عن الأوضاع السيئة أسهل بكثير من وصف حلول. ومع ذلك فإن العديد من الصحفيين يفعلون ذلك بالضبط؛ من منطلق قناعتهم الراسخة بأن هذا سيثير أكبر قدر من الفزع والاهتمام، يصفون كل أزمة بأكبر قدر ممكن من الكارثية. أما الحلول فدع الآخرين يجدونها. لكن كلما وُصِفَت مشكلة ما بشكل كارثي وسلبي، قلَّ مجهودنا الذي نبذله لحلها - لأننا ببساطة شديدة لا نعتقد أن التغيير لا يزال ممكنًا. وبهذه الطريقة يقل، خبر بعد خبر، عدد الناس الذين يعتقدون أن لهم تأثيرًا على السياسة والمجتمع.

يقول مؤلف كتاب «سيكولوجية الخوف من الإرهاب»: «التأهب المستمر للأسوأ هو أسلوب حياة غير صحي ويؤدي إلى نتائج عكسية. إنه يعني التركيز المستمر طوال الحياة على موتنا الوشيك».[9]

كلما انشغلت بالخوف وعواقبه، فهمتُ بشكل أفضل سبب تغيُّر أسلوبي في رواية القصص بشكل جذري؛ لم أجد ببساطة أي سبب لعرض العالم بشكل سلبي أكثر ممَّا كان عليه بالفعل. أكثر سلبية من تصورنا عنه بالفعل. الآن وحتَّى يومنا هذا أكتب مقالاتي من هذا المنظور. كما بدأتُ أخبر الآخرين عنه، في ندوات الصحافة البناءة، في مكاتب التحرير، في مدارس إعداد الصحفيين، في المحاضرات - والآن في هذا الكتاب.

سرد القصص بشكل مختلف

بعدما بدأت في قراءة الصحف عندما كنت طفلًا بفترة وجيزة، ظلَّ مقال عالقًا في ذهني طويلًا، كان يتناول امرأة تعرَّضت في طريقها إلى المنزل للاعتداء والرمي بالحجارة ثمَّ الضرب من قِبل مجموعة من الشباب. وصف النص آلامها وشعورها بالعجز وخوفها الذي صار يرافقها منذ ذلك الحين كلما تخرج من المنزل بمفردها. كانت القصة مكتوبة بشكل مؤثر للغاية. في أثناء قراءتي للمقال رأيتُ مشهد الاعتداء واضحًا أمام عيني كما لو كنت موجودة بالفعل في أثناء حدوثه. كما وضعتُ نفسي مكان الامرأة وشعرتُ بخوفها. والأكثر من ذلك: هذا الخوف استمر. ظللتُ أفكر في الأمر لسنوات عندما أخرج لمكان ما بمفردي. صاحبني هذا الخوف في تلك اللحظات لسنوات، على الرغم من أن شيئًا مثل هذا لم يحدث لي من قبل قط. هذا المقال عن تلك المرأة هو مجرد مثال لا يُنسى عن طول أمد تأثير القصص السلبية على حياتنا. لقد قرأتُ

المئات من هذه النصوص، والتي وصف العديد منها عنفًا يفوق بكثير ما يتعرّض له معظمنا طيلة حياته.

بالطبع لا يُعد وصف العنف وعواقبه خطأ. إنه موجود، ويُمثّل جزءًا من واقعنا. لكن عندما نتحدّث عنه فقط - دون أن نتطرّق كذلك إلى طرق التغلب عليه - فإننا نساهم عن غير قصد في انتشار الخوف والألم. إننا نُرسي بذلك معتقدات يمكن أن تؤثّر على تصرفات أولئك الذين يسمعون أو يقرؤون أو يرون قصصنا على مدار سنين. نمنح العنف منصة جديدة. نساعده أن يصبح أكثر قوة، حتى لو كان هدفنا عكس ذلك تمامًا.

لا يتعلق الأمر بعدم سرد قصة المرأة التي تعرضت للاعتداء. بل بسردها بشكل مختلف. ماذا لو حكت المؤلفة كذلك عن تمكن المرأة من التغلب على خوفها أخيرًا؟ وإن لم يحدث ذلك في هذه الحالة مطلقًا، تسرد كيف تغلّبت امرأة أخرى لديها تجربة مماثلة على خوفها، وعن الأشخاص والأشياء التي ساعدتها في ذلك. ماذا لو حكت عن امرأة استطاعت المقاومة؟ ما الذي ساعدها وما الذي يمكن أن تفعله النساء الأخريات للدفاع عن أنفسهن في مواقف مشابهة؟ ما الذي يمكنهن فعله ليشعرن بالقوة مرَّة أخرى بعد اعتداء مثل ذلك.

كيف كنت سأشعر في أثناء قراءة النص مثل ذلك وفي اللحظات العديدة التالية التي أخرج فيها بمفردي؟ كيف كان سيغير ذلك حياتي؟

والأهم من ذلك، كيف كان سيُغيّر حياة المرأة التي تدور حولها القصة؟ فمن المتوقع أن تكون قد قرأت النص هي الأخرى.

تصف السياسية ذات البشرة السمراء «أميناتا توري» شعور ضحايا العنف أو التمييز العنصري عند سرد جانب واحد من قصصهم:

عندما نتحوَّل إلى سرد التجارب الحياتية الجميلة، لأنها قد تحدث في الوقت نفسه الذي تحدث فيه الأزمات، أو لأننا نشعر بتضامن وتعاطف الغير معنا، فسيحدث التالي: سوف تُستخدَم كل قصة جميلة من حياتنا كسلاح ضد المطالب التي تريد التشكيك في وجود ظواهر مثل العنصرية أو التمييز على أساس الجنس.[10]

هذا سيجبر الأشخاص الذين عانوا تجارب سيئة على تبرير السعادة والراحة عندما يشعرون بهما. على الرغم من أن هذه السعادة هي بالضبط التي تُبيّن لنا كيف يجب أن تكون الحياة.

إننا لا نقلل من قدر معاناة الضحايا عندما نطرح حلولًا ممكنة لمشكلة بعد عرضها. كما أننا لا نتفّه من الضحايا عندما نتوقَّف عن تقديمهم في صورة أشخاص مغلوبين على أمرهم لا حيلة لهم. على العكس من ذلك، عندما لا نعتبرهم مجرد «ضحايا» وحسب، حينئذ سنراهم في مستوانا نفسه. لماذا لا يمكننا التعلُّم من شخص مرَّ بتجربة سيئة؟

وهنا لا أقصد أن نتجاهل الأحداث السلبية، أو ألا نسرد سوى القصص التي تجعلنا نشعر بالراحة، أو أن نجعل البحث الصحفي «أقل حدة» بأي شكل من الأشكال. على العكس من ذلك؛ إن القصص السياسية والنقدية التي تم البحث فيها واستقصائها بعمق هي التي تستفيد عندما يقترح الصحفيون والصحفيات كذلك طرقًا ممكنة للخروج من الأزمات المختلفة. وصفتْ عالمة النفس «جودي جاكسون» ذلك بدقة شديدة في مقابلة صحفية: «من يوضّح أن مشكلة غير قابلة للحل قد تُحل، فهو يمارس ضغطًا على الحكومة والمعارضة - وبالتالي يشكك في ميزان القوى».[11]

وهذا لا يسري على الأخبار فقط. إن التركيز على الجانب السلبي يُحدد ثقافة سرد القصص بأكملها. نحن ننتقل من مشكلة إلى أخرى، من تحدٍ إلى أخر، من أزمة إلى أخرى. سواءً كنَّا صحفيين أم لا، فإننا جميعًا نتناقل كل يوم رسائل وأخبار تؤثر على من يعيشون حولنا.

أصبح استخدام وسيلة انتقاء الموضوعات السلبية بالنسبة إلى معظمنا أمرًا اعتياديًّا. لدرجة أننا في كثير من الأحيان لا ندرك أننا نستخدمه، أو أنه موجود من الأساس. دعونا نفكر في الأمر مليًّا للحظة: ماذا نحكي لزميلاتنا وزملائنا، صديقاتنا وأصدقائنا، شريكاتنا وشركائنا، وأطفالنا؟ هل نحكي عن اللحظات الجيدة والجميلة والمدهشة في حياتنا؟ أم عن الأشياء التي لا تسير على ما يرام؟ عن التوتر والمشاجرات، عن الأعطال والأمور التي تثير غضبنا، عن الصعوبات والمشكلات؟

***

من خلال تغيير الطريقة التي نروي بها قصصنا، لن نستطيع حينها تغيير حياتنا فحسب، بل حياة من يعيشون حولنا أيضًا. كيف نفعل ذلك؟ سنكتشف معًا. هذا الكتاب سيرافقنا في طريقنا. سوف نبحث في مدى تأثير القصص على تفكيرنا. سوف نفهم ما يدور في عقولنا قبل أن نقرر ما الذي سنخبر صديقاتنا وأصدقائنا به. سوف نلاحظ أنماط السرد التي تسللت إلى حياتنا اليومية، وسنتعلم كيف نُحرر أنفسنا منها. سوف نتدرب على قراءة الأخبار بطريقة لن تصبح تقضي علينا بعد الآن، بل ستقوم بدورها الإخباري وحسب. سوف ندرك خطوة بخطوة كيفية سرد القصص بطريقة تفيدنا بدلًا من أن تلحق بنا الأذى.

ستجدون بعد كل فصل بعضًا من التجارب التي ستساعدكم على التحقق من القصص التي تدور في محيطكم، في حياتكم، وفي عقلكم. يمكنكم إجراء جميع التجارب دفعة واحدة أو تجربة كل واحدة منها بين الحين والآخر. ليس هناك صح أو خطأ. كلما جربتم أكثر، زادت خبراتكم إثراءً، وسيكون من الأسهل عليكم تغيير أشياء ملموسة في حياتكم اليومية.

سنبدأ مع هذا الكتاب رحلة تتجاوز مدى الكتاب. ستستمر لأشهر، وربما لسنوات. رحلة ستُظهر لنا جوانب جديدة من شخصيتنا، وستغيّر بالتأكيد الأشخاص الموجودين حولنا.

عندما أسافر، أشعر بوضوح بالأمر الذي يظل في الغالب مجرّدًا؛ آن وضع العالم يختلف حسب المكان، وبالتالي فلن يكون سيئًا دائمًا قط. وأن أحداث الحياة تقع في جميع أنحاء العالم في الوقت نفسه. أن كل الناس الذين أعرفهم هم مجرد جزء ضئيل من أولئك الذين يعيشون على هذا الكوكب. أنني لن أرى معظم الأماكن في العالم أبدًا، وأنني عندما أصل إلى مكان ما، فإن الحياة هناك كانت موجودة بالفعل منذ قرون وآلاف السنين، حتّى لو أن الحياة تصبح في هذه اللحظة بالنسبة إليَّ حقيقة أعيشها وأشعر بها. أعلم أنني لا أعلم شيئًا؛ أكثر وقت أشعر فيه بوضوح هذه الحقيقة هو في أثناء سفري.

عندما أسافر أسمع الصمت. عندما أسافر، أرى الورقة الفارغة. حتّى عندما نذهب إلى جميع الأماكن - بغض النظر عن المكان - أنجح في الأيام الأولى من الرحلة من نسيان هذه الحقيقة. السفر بداية جديدة. لحظة تمكننا من إعادة تخيّل العالم ودورنا فيه بشكل جذري.

فلنبدأ مغامرتنا برحلة خيالية صغيرة. لنتخيل معًا كيف سنشعر - وما تأثير ذلك على حياتنا - إذا لم نستهلك الأخبار السيئة التي تحدث في العالم وحسب، بل كذلك الأشياء التي نتغيَّر للأفضل.

دعونا نتخيل أن الأخبار لن تُظهر لنا كل يوم أن الأوضاع السيئة والظلم موجودان وحسب، بل كذلك التغيّر الاجتماعي الذي يحدث بالفعل، وأن الناس في جميع أنحاء العالم يبذلون قصارى جهدهم حتّى نتمكن من العيش بحُرية أكبر، وأكثر أمانًا، وأكثر قدرة على تقرير مصائرنا.

هؤلاء الناس موجودون في كل بلد. في كل مدينة. في كل قرية. ليسوا موجودين تقريبًا إلا في الأخبار. لنتخيل أن الأمر مختلف. كيف سيغير ذلك حياتنا؟ وكيف سيؤثر على قراراتنا؟

تجارب لحياتكم اليومية

- استمعوا أو شاهدوا أو اقرؤوا الأخبار اليوم بوعي تام. انتبهوا لما تشعرون به: قبل - في أثناء - وبعد استهلاك الأخبار.
- ما القصص التي تسمعونها، ترونها، وتقرؤونها على مدار اليوم؟ كم منها قصص سلبية حصرًا؟ كوّنوا نظرة عامة. لا تحصوا الأخبار والأفلام والكتب وحسب، ولكن أيضًا الحكايات التي يخبركم بها الأشخاص الذين يعيشون حولكم.
- في المرة القادمة التي تختارون فيها الكتاب الذي تودون قراءته أو الفيلم الذي تريدون مشاهدته أو القصة التي تريدون سردها، لا تراعوا محتواها فقط. انتبهوا كذلك بما تشعرون به في أثناء ذلك.

يمكنكم إذا رغبتم أن تخبروني عبر البريد الإلكتروني التالي

post@wiewillieweltsehen.de

بما مررتم به في أثناء التجربة. أتطلّع إلى رسائلكم!
إننا نعيش داخل الأفكار
بعضها مآوٍ،
بعضها مراصد،
بعضها سجون بلا نوافذ
نترك بعضها
وندخل أخريات

«ريبيكا سولنيت»

الفصل الثاني

هل الأخبار السيئة وحدها هي الأخبار الجيدة؟

إطلاقًا!

كيف يصبح الخبر خبرًا؟ ما الذي يُحدد إذا ما كان حدثٌ ما يستحق الذكر في الأخبار أم لا؟ هل نتبع جميعًا نفس مبدأ جدتي؟ أن لا شيء «جدير بالسرد» سوى الأحداث غير الاعتيادية، الكارثية، والسيئة فقط؟

إذا أردنا أن نفهم تأثير تلك الأخبار علينا، يتعيَّن علينا أن نفهم أولًا ما هي الأخبار - حتَّى لو كان هذا الأمر في البداية سخيفًا. نحن نعلم بالفعل ما هي الأخبار! إنها تحيط بنا طوال الوقت. بالطبع نعلم جميعًا ما هو الخبر. لكن عندما يتعلَّق الأمر بالأشياء التي نعتقد أننا نعرفها تحديدًا، فإننا غالبًا ما نغفل التفاصيل الحاسمة. لذلك دعونا نتفحَّص الأمر أولًا.

الأخبار هي مجموعة مختارة من الأحداث التي وقعت في خلال فترة زمنية محددة؛ يوم، أسبوع، شهر. ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أن الأخبار لا تكون مكتملة أبدًا. بغض النظر عن كمية الأخبار التي نستهلكها، فإنها لا تعرض كل ما يحدث في العالم. إنها لا تعرض سوى بعضها؛ أو كما أوضحت من قبل؛ مجموعة مختارة.

وهذه المجموعة ليس أي أخبار وحسب. الأخبار عبارة عن مجموعة مختارة من الأحداث التي يرى الصحفيون/الصحفيات المعنيون بها أنها تستحق الذِكر. لكن ما هي المعايير التي يتم على أساسها هذا الاختيار؟ كيف يُحدد الصحفيون/الصحفيات إذا ما كان حدثٌ ما يستحق النشر أم لا؟ ما هي المعايير التي يتخذون من خلالها القرار؟

في كثير من الحالات يُستَخدَم ما تسمى بالعوامل الإخبارية؛ كم عدد الأشخاص الذين يؤثر الحدث بهم؟ هل يتناول الحدث مشاهير؟ هل الحدث غير اعتيادي، وربما يحدث لأول مرة؟ ما هو بُعد الحدث جغرافيًّا وثقافيًّا؟ إلى أي مدى يؤثر على سكان الدولة التي يُنشَر الخبر بها؟ ما هو مقدار الصراع الذي يحمله الحدث بين طياته؟ ما هي الأضرار الذي يتسبب بها؟

تم ذكر مصطلح «العوامل الإخبارية» لأول مرَّة قبل مئة عام. في عام 1922 نشر الصحفي والكاتب الأمريكي «والتر ليبمان»، المعروف بعدة أشياء من بينها وضع مصطلح «الحرب الباردة»، كتاب «الرأي العام». وصف فيه كيف تُشكِّل التقارير الإعلامية الرأي العام بوضوح.

في فصل «طبيعة الأخبار» تحدّث عن عشرة عوامل إخبارية يستخدمها الصحفيون / الصحفيات لتحديد إذا ما كان سيتم تغطية حدث ما أم لا.

على مدى عقود قام باحثون مختلفون بتحديد العوامل الإخبارية، والتي عدّلها كل منهم بشكل طفيف. بعضهم يجمع عدة عوامل معًا، والبعض الآخر يسرد كل منها بشكل فردي. أحدهما يذكر «الجنس» كعامل منفرد، والآخر يدرجه تحت عامل «الجريمة». رغم ذلك لم تتغير هذه العوامل بشكل أساسي في خلال المئة عام الماضية. يتم تغطية الأحداث التي تحدث بالقرب منا، الأحداث غير الاعتيادية، التي تعج بالصراعات، التي يتورط بها مشاهير أو الأحداث ذات العواقب بعيدة المدى.

كل من يعمل صحفيًّا قد صادف العوامل الإخبارية في مرحلة ما. يتم تدريسها في الجامعات ودورات تدريب الصحفيين/الصحفيات ومدارس إعداد الصحفيين/الصحفيات كدليل استرشادي يستخدمه الصحفيون لتصفية الأحداث العديدة التي تحدُّث في العالم يوميًّا لانتقاء «الأكثر أهمية» من بينها.

لم يكن قط الهدف الوحيد من العوامل الإخبارية أن تكون بمثابة دليل استرشادي في أي من الدراسات العديدة التي أُجرِيَت. لم يقم أي من الباحثين/الباحثات بدراسة ما إذا كانت هذه العوامل تُنتج أخبارًا «مفيدة»، وما إذا كان لها صدى جيد لدى الجمهور، وما إذا مكنتهم بالفعل من التمييز بين الأحداث المهمة وغير المهمة، وما إذا كانت تشرح العالم من حولنا بطريقة منطقية. جميع الدراسات كانت وصفية بحتة.

كل ما حاول الباحثون/الباحثات فعله هو تحديد الفئات المختلفة من المعايير التي يتم من خلالها اختيار الأخبار، وتسميتها، وتصنيفها في بعض الحالات. شرحوا لنا كيف تم اختيار الأخبار، لكنهم لم يشرحوا ما هي الطريقة المنطقية ذات المغزى لاختيار الأخبار. لم يشرحوا ما الذي ينبغي أن يحدث. لقد شرحوا فقط الوضع الحالي.

عندما يصبح مجرد وصف للوضع الحالي دليلًا استرشاديًّا لما يجب أن يحدث، فإن الماضي سيظل يمتد في المستقبل. لذلك فإن استخدام العوامل الإخبارية لتحديد ما إذا كان حدثٌ ما يستحق النشر أم لا يشبه قولنا: «لقد فعلنا ذلك دائمًا على هذا النحو»، لكن بكلمات أكثر تعقيدًا. طالما لا نتمعن بدقة في أسباب قيامنا بشيء ما وما إذا كنَّا نقوم به بطريقة فعالة وذات مغزى للوصول إلى الهدف، فإننا نسافر دون بوصلة - وفي كثير من الحالات دون وجهة محددة.

«هذه ليست قصة!»

ما نراه في وسائل الإعلام ليس انعكاسًا دقيقًا لعالمنا. من المهم أن ندرك ذلك. ما نراه هو مجموعة مختارة من الأحداث - تم انتقاؤها وفقًا لمعايير تسللت عبر الزمان ويتم تكرارها دائمًا بشكل

لم يتغير تقريبًا منذ ظهورها.

بالرغم من صحة كل خبر على حدة، إلا أن الصورة العامة التي تتشكل في النهاية مشوهة تمامًا. إذا لم ندرك ذلك، فسنصدِّق يومًا ما أن العالم في الخارج تمامًا كما نعرفه من الأخبار، وأنه بالفعل خطير كما يبدو في أذهاننا.

كما أن هناك شيئًا آخر يحدث عندما نفرز الأحداث بناءً على العوامل الإخبارية. لا تظهر البلدان البعيدة عنَّا جغرافيًّا وثقافيًّا على رادار الأخبار لدينا إلا عندما يحدث هناك شيء شديد المأسوية؛ حروب، كوارث طبيعية، هجمات إرهابية، أو تحطُّم طائرات. كيف يؤثر ذلك على صورة سكان هذه المناطق في أذهاننا؟

أخبرني صديق لي يعمل منذ سنوات صحفيًّا في وكالة أنباء ألمانية، أنه في كل بلد يعمل فيه يُطلب منه تناول مواضيع بعينها فقط. في إحدى البلاد كانت هذه الموضوعات تهريب المخدرات والحرب، وفي بلد آخر السياحة الجبلية والزلازل. عندما تحدَّثنا كان يعمل حينها في أستراليا. قال ضاحكًا: «هنا تقتصر الموضوعات على قصص الحيوانات؛ أسماك القرش، الثعابين، العناكب وغيرها من الحيوانات الخطرة». قال إنه كلما اقترح قصة خارج هذه الموضوعات، كان الرد الذي يتلقاه: «هذه ليست قصة».

أطلقتْ الكاتبة النيجيرية «تشي شيماماندا نغوزي أديشي» مصطلح «خطر القصة الواحدة» على وصفنا دولة أو شخصًا أو مجموعة من الأشخاص استنادًا على القصة أو الخصائص نفسها. عندما نكتب مثل هذه القصص ونقرأها، فهذا يُرسِّخ القوالب النمطية والأحكام المسبقة. هذا ما حدث لـ «أديشي» شخصيًّا؛ إذ قالت في مؤتمر «تيد» TED Talk عام 2009 إنها بدأت القراءة في سن مبكرة، وكانت تقرأ غالبًا كتب أطفال أمريكية وبريطانية، وأنها بدأت الكتابة وهي في السابعة من عمرها:

كانت جميع الشخصيات التي كتبت عنها بيضاء وذات أعين زرقاء. يلعبون في الثلج. يأكلون التفاح. ويتحدّثون كثيرًا عن الطقس، وعن الجمال الذي يشعرون به عندما تسطع الشمس. لكنني كنت أعيش حينها في نيجيريا. لم أسافر خارج نيجيريا قط. لم تهطل عندنا الثلوج. كنَّا نأكل المانجو. ولم نتحدَّث قط عن الطقس لأنه لم تكن هناك حاجة لذلك.[12]

نظرًا إلى أن «أديشي» لم تقرأ في أثناء طفولتها سوى كتب أجنبية، فقد كانت مقتنعة بأن الكتب تحتوي على شخصيات أجنبية وتدور قصتها حول أشياء لا تستطيع «أديشي» أن تتعرَّف على نفسها من خلالها. لم يتغيّر تصوّر «أديشي» للأدب إلا بعد أن بدأت في قراءة الكتب الإفريقية؛ «أدركتُ أن أشخاصًا مثلي [...] يمكن أن يتواجدوا أيضًا في الأدب. بدأتُ في الكتابة عن الأشياء التي أفهمها».[13]

تقول «آديشي» إن ظاهرة «القصة الواحدة» واجهتها في حياتها مرارًا وتكرارًا - بأحكامها المسبقة الخاصة، ولكن قبل كل شيء بالصورة النمطية نفسها في مخيلة من قابلتهم عن إفريقيا - عن قارة بأكملها. عندما انتقلت «أديشي» إلى الولايات المتحدة من أجل الدراسة، أقامت مع امرأة أمريكية في غرفة واحدة.

سألتني عمَّا إذا كان بإمكانها سماع ما سمته بـ «الموسيقى القبائلية» الخاصة بي، ولهذا شعرتْ بخيبة أمل كبيرة عندما أخرجتُ شريط كاسيت «ماريا كاري» الخاص بي. [...] لم تكن رفيقتي في السكن تعرف إلا قصة واحدة فقط عن إفريقيا؛ قصة واحدة مأساوية.[14]

وفي موقف أخر قال أستاذ جامعي لـ«أديشي» أن القصة التي كتبتها ليست «إفريقية الأصل» لأن شخصياتها تُشبهه، أي تُشبه رجل متعلِّم من الطبقة الوسطى للغاية.

عندما نسمع القصص نفسها عن بلد ما أو شخص ما أو مجموعة من الناس فإن هذا سيحدِّد مع مرور الوقت طريقة تفكيرنا في هؤلاء الأشخاص، نظرًا إلى أننا لم نعتد على رؤية وجهة نظرهم، سيصعب علينا أن نضع أنفسنا مكانهم لنشعر بما يشعرون. سيصعب علينا أن نرى كمية الأشياء التي تربطنا، كمية المشاعر، الأمنيات، الأحلام، والآمال، المخاوف، والآلام. بدلًا من معرفة كمية القواسم المشتركة بيننا، نصب تركيزنا على ما يُفرّقنا.

كتبت المؤلفة «كوبرا جوموزاي»: «اسأل نفسك ما الحقائق المتعلقة بالأقليات المهمشة في ألمانيا التي يتم تداولها؟ ما مدى تعدد أوجه تصوراتنا عن الأبناء السود والآباء المهاجرين والجدات المسلمات؟»[15]

***

في خلال الفترة التي أمضيتها في «كابول» شعرتُ مرارًا وتكرارًا أن الزملاء في مكاتب التحرير الألمانية كانوا يشعرون بالارتباك عندما لا تتوافق تقاريري الصحفية مع تصوراتهم حول أفغانستان. على الرغم من أنهم لم يذهبوا إلى هناك من قبل، ولا يعرفوا أي شخص نشأ هناك، إلا أنهم يعتقدون أنهم يعرفون شكل الحياة في «كابول» والحرب وحتّى البشر. عندما كنت أصوِّر مع شريك حياتي فيلمًا وثائقيًّا عن متطوعين أفغان من أجل السلام، وهم مجموعة شباب نشطاء/ناشطات من أجل السلام، سمعنا عدة مرَّات في أثناء المونتاج أن أبطال/بطلات الفيلم لا يبدون مثل الأفغان/الأفغانيات «الحقيقيين» على الإطلاق، بل إنهم يشبهون أناسًا من أوروبا. شباب يرتدون الجينز والقمصان ويتحدثون بصراحة عن مشاعرهم أمام الكاميرا، هكذا لا يمكن أن يكون الأفغان. يشبهوننا تمامًا، لا يشبهون الآخرين. ليسوا غرباء بما فيه الكفاية.

يخدر الشباب الأفغان المتطوعين من أجل السلام من عائلات تنتمي إلى مجموعات عرقية مختلفة بينها صراعات في أفغانستان منذ عقود. كخطوة أولى نحو السلام قرروا العيش معًا في شقة

واحدة. كان بعضهم في البداية خائفًا للغاية من الآخرين لدرجة أنهم لم يلمسوا الطعام الذي طهاه الآخرون خوفًا من أن يكون مسممًا، فقد سمعوا من آبائهم الكثير من القصص المرعبة عن الأفراد التي تنتمي إلى الجماعات العرقية الأخرى. بالنسبة إليهم أيضًا صارت القصة الواحدة التي يسمعوها مرارًا وتكرارًا عن «الآخرين» طامة كبرى يريدون الآن بصعوبة تحرير أنفسهم منها.

في أثناء مرافقتنا للشباب الأفغان المتطوعين من أجل السلام، انفجرت قنبلة بالقرب من شقتهم. لم يصب أي من الشباب، لكن نوافذ منزلهم تحطَّمت وظلَّ بعضهم لأيام في حالة صدمة. صوَّر الشباب مقطع فيديو للحظة التي تبعت الانفجار مباشرة. أردنا استخدام بعضًا من هذه اللقطات في فيلمنا لإظهار تأثير الهجمات الإرهابية وتعطيلها لحياة الناس في «كابول» بشكل مفاجئ غير متوقَّع. بعد العودة إلى ألمانيا تناقشنا مع المحررين الذين كانوا على قناعة تامة بأنه يتعين علينا عرض هجمات مختلفة في «كابول» منذ بداية الفيلم - كي يعرف المشاهدون شعور من يعيشون في منطقة حرب؛ ألا وهو الخوف المستمر من الهجوم القادم. عندما أخبرناهم أن كل هجوم في الواقع غير متوقع وبالتالي فهو أشد وحشية، كان ردهم علينا أن هذا ربما بسبب أننا عشنا في «كابول» طويلًا جدًّا. لكن الحياة اليومية هناك لا تبدو هكذا. لم يذهب المحرران إلى أفغانستان أو أي منطقة حرب أخرى من قبل. لكنهم كانوا متأكدين من أنهم يعرفون حقيقة الواقع هناك. كل ما يعرفوه عن مناطق الحرب قد شاهدوه في أفلام أو قرأوه في الأخبار. لذلك فهم يعرفون كيف تبدو الحياة في أفغانستان! في الواقع لم يعرف الاثنان سوى القصة نفسها التي يتم تداولها عن أفغانستان مرارًا وتكرارًا.

كتبت أخصائية علم النفس «جودي جاكسون»: «أحيانًا نقتنع جدًّا [بالأخبار] لدرجة أننا نرددها كما لو كنَّا قد رأيناها بأعيننا».[16] والسبب في ذلك هو الطريقة التي يعالج بها عقلنا المعلومات ويخزنها؛ فهو لا يُفرِّق بين الأشياء التي نعرفها عبر وسائل الإعلام والأشياء التي تحدث لنا في الحياة الحقيقية. وفقًا لـ«جاكسون» تستطيع التقارير الإعلامية أن تخلق ذكريات وتشكِّل معتقدات محددة - بالطريقة نفسها التي تقوم بها التجارب الشخصية.

عندما تُعرض لنا الحقيقة نفسها عشرات المرات، في مرحلة ما لا يمكننا تخيُّل وجود أي شيء آخر حولها. حتَّى الصحفيون/ات ليسوا بمأمن من هذا الفخ الإدراكي. بل على العكس: نظرًا إلى أننا نستهلك قدرًا من الأخبار أعلى من المتوسط، فإننا نعتقد بسرعة أننا نعرف العالم أفضل من المتوسط. لكنها تكون في كثير من الحالات القصص نفسها التي يعرفها الصحفيون ويقدّمونها في وسائل الإعلام.

في مؤتمر «تيد» TED Talk قالت «أديشي» إنها تحلم بطريقة جديدة لسرد القصص:

ماذا لو علمت رفيقتي في السكن عن جراحة القلب التي أُجريت الأسبوع الماضي في مستشفى «لاجوس»؟ ماذا لو علمت عن المحامية التي رفعت مؤخرًا قضية في محكمة بنيجيريا للطعن على قانون هزلي يُلزم المرأة بالحصول على موافقة زوجها لتجديد بطاقة

هويتها؟ ماذا لو علمت رفيقتي في السكن عن نوليوود، والتي يُخرِج فيها العديد من المبدعين أفلامًا بالرغم من الصعوبات التقنية الكبيرة؟

ماذا لو كانت القصص التي نرويها لأنفسنا أكثر من مجرد صور مختلفة للقصة نفسها التي تُعاد مرارًا وتكرارًا؟ ماذا لو استطعنا - ولو جزئيًّا - عرض القصص العديدة التي تحدث في العالم ومن حولنا؟

لماذا تُعتبر الأخبار سياسية؟

ما تصفه «أديشي» لا ينطبق فقط على الروايات والأفلام والقصص القصيرة، لكنه يسري أيضًا على الأخبار. تبدو لنا بلدنا والأشخاص الذين يعيشون بها أكثر تنوعًا وفردية من الأشخاص المقيمين في بلدان أخرى، وذلك لأن التقارير الإعلامية تتناولهم بصورة أكثر تنوعًا وفردية عمَّا تتناول الأشخاص الذين يعيشون في بلدان أخرى. قامت دراسة أجرتها جامعة دورتموند التقنية بتقييم النصوص الإخبارية التي تناولت اللاجئين في الفترة بين أغسطس 2015 ومارس 2018 بجميع أنحاء أوروبا.[19] لم يُعرَض الأشخاص بصورة فردية إلا في ثمانية بالمائة فقط من جميع المقالات، في الاثنين وثمانين بالمائة الأخرى من التقارير الصحفية عُرِضت كمجموعة مجهولة الهوية.

ما تأثير ذلك على إدراكنا إذا عُرِضَ بعض الأشخاص لنا كمجموعة أو «موجة» فقط؟ إلى أي مدى يمكننا التفريق بين أفراد هذه المجموعة؟ إلى أي مدى سننجح في وضع أنفسنا مكانهم والشعور بما يشعرون؟ أظهرت العديد من الدراسات أنه عندما وُصِف أشخاص ما كمجموعات بدلًا من وصفهم كأفراد، فإن تعاطفنا معهم وقدرتنا على الشعور بمشاعرهم واستعدادنا لمساعدتهم يقل بشكل كبير. هذا الفارق يكون واضحًا للغاية لدرجة أن هناك فارقًا عندما نقرأ خبرًا عن شخصين كل منهما على حدة أو عن شريكي حياة. كتب أحد المسؤولين عن إجراء الدراسة: «كلما مات عدد أكثر من البشر، قلّ اهتمامنا بخبر الوفاة».[20]

سواء أردنا ذلك أم لا: عندما نتحدَّث عن الأشخاص الذين غرقوا في البحر الأبيض المتوسط وهم في طريقهم إلى أوروبا كمجموعة، ونصفهم بالـ «اللاجئين» أو «المهاجرين/المهاجرات» ولا نُذكِّر أنفسنا مرارًا وتكرارًا بأن الأمر يتعلَّق بأفراد مُحددين لقوا حتفهم في أثناء محاولتهم الهروب من أجل عيش حياة آمنة، فهذا يؤدي إلى أن اهتمامنا بوفاتهم يقل، تعاطفنا معهم يقل، واحتجاجنا من أجلهم يقل، وربما أننا سنقبل حتَّى يومًا ما أن الناس يموتون للأسف على حدود أوروبا، لعدة أسباب من بينها القوانين التي يسنها الساسة الألمان والقرارات التي يتخذونها، والتي يجب أن تكون في الواقع متسقة مع المبدأ الأساسي الأعلى بالدستور الألماني؛ المادة الأولى: لا يجوز المساس بكرامة الإنسان.

إن السؤال حول من يَسمح له بأن يكون الفاعل في القصة، أن يكون فردًا، هو سؤال سياسي للغاية، له تبعات سياسية كبيرة.

في مؤشر مدركات الديمقراطية، وهو دراسة أُجريت عام 2018 تم فيها استطلاع رأي 125 ألف شخص في 50 دولة، قال 54% من الأشخاص الذين يعيشون في الديمقراطيات إنهم يشعرون أن صوتهم يُسمع بالكاد أو لا يُسمع على الإطلاق.[21] (بل أن النسبة وصلت في ألمانيا إلى 60% مُحتلة المركز السابع من بين أعلى الدول التي رُصدت فيها هذه الظاهرة).

تصف الكاتبة التركية-البريطانية «إليف شافاق» العواقب الاجتماعية لشعور الإنسان بأن ليس لديه صوت مسموعًا.

من يُمنع أن يكون له صوت، يشعر بالانعزال ببطء، ولكن بشكل منهجي، بالانعزال عن مسار حياته، عن صراعاته، والتغيُّرات التي تحدث بداخله، إلى أن يصبح غير قادر على إدراك حتَّى أكثر التجارب الشخصية إلا عبر أعين الآخرين».[22]

إجبار شخص على الصمت ليس أقل من هجوم على كيان الإنسان؛ شيء بداخلنا يموت. كما يحدث شيء آخر عندما نشعر بتجاهل صوتنا بشكل منهجي: يقل إصغاؤنا للآخرين. تقول «شافاق»: «هذا يسد آذاننا أولًا، ثمَّ قلوبنا. مع تضاؤل رغبتنا في الإنصات للآخرين، نجعلهم يشعرون بأنهم غير مسموعين أيضًا».

عندما نعرض أفلامنا الوثائقية، نرى مدة القوة التي يمكن أن تنشأ من مجرد الاستماع للآخرين. لم ندرس أنا أو شريك حياتي السينما في الجامعة. لكننا أدركنا في مرحلة ما أن هناك قصصًا من الأفضل سردها في شكل صور بدلًا من الكلمات. قبل بضع سنوات قررنا الاكتفاء بعدد أقل من المشاهد التصويرية في أفلامنا، وبدلًا من ذلك نجعل أبطال الفيلم يتحدَّثون إلى الكاميرا مباشرةً. عندما استخدمنا هذه الطريقة لأول مرَّة في فيلمنا «المحاربون الحقيقيون»، نصحنا الجميع بالعدول عن ذلك. قال لنا أحدهم: «لن يستطيع أحد تحمُّل مشاهدة ذلك لمدة عشر دقائق». قال لنا آخر: «لن يشاهد أحد فيلمًا كهذا».

هناك تعبير يستخدمه مخرجو الأفلام الوثائقية والصحفيون الإخباريون وهو «الرؤوس الناطقة». يشير هذا المصطلح إلى الأشخاص الذين أُجرِيَت مقابلة صحفية معهم. تقول القاعدة العامة أن الرؤوس الناطقة لا يجب أن تكون أبدًا الجزء الرئيسي من الفيلم أو التقرير الإخباري. لذلك عندما قررنا عمل فيلم وثائقي يتكوّن بنسبة 95% من مقابلات، توقَّع كل من تحدَّث معنا بلا استثناء فيلمًا لا يمكن مشاهدته.

لكننا كنَّا نثق في طريقتنا. بدلًا من الرؤوس الناطقة رأينا وجوهًا حيَّة؛ أناس لا يتحدَّثون بالكلمات وحسب، بل بأعينهم وقلوبهم أيضًا. أناس لديهم الشجاعة أن يفتحوا قلوبهم ويُظهِروا

ضعفهم. آناس لا يشاركونا تجارب حياتهم وحسب، ولكن أيضًا ما شعروا به في خلال هذه التجارب. كانت الرؤوس الناطقة بالنسبة إلينا صورًا تحكي أكثر ممَّا يمكن أن تخبرنا به أي مشهد تم تصويره.

لذلك لم ندع أحد يثنينا عن خطتنا، وأنتجنا الفيلم بالطريقة التي تصورناها. في العرض الأول وفي أكثر من 200 حوار أُجرِي معنا حول الفيلم منذ ذلك الحين، أخبرنا الناس عن مدى روعة شعور الإنصات إلى الناس حقًّا. أخبرنا العديد من مشاهدي الفيلم عن شعورهم بأنهم يعرفون شخصيات الفيلم حقًّا، وأن الأمر ليس مجرد مشاهدة فيلم عنهم وحسب.

***

تصف «ريبيكا سولنيت» في كتابها «قصة مَن هذه؟» Whose Story is this؟ الآثار التي تحدُث عندما نبدأ في إعادة سرد القصص. تتم إعادة كتابة الروايات الكلاسيكية بطريقة تضع الشخصيات النسائية في بؤرة الاهتمام، بحيث لا تعد مجرد شخصيات ثانوية بلا أهمية تتجول في هامش القصة. تحول المتاحف تركيزها التقليدي، وتُفسح المجال للأصوات التي تم تكميمها حتَّى الآن. تعاد تسمية الشوارع والساحات، فبدلًا من أسماء الحكام الاستعماريين ومجرمي/مجرمات الحرب، أصبحت الآن تحمل أسماء المناضلين من أجل الحرية ونشطاء السلام ونشطاء الحقوق المدنية. كتبت «سولنيت»: «رغم ذلك، ما زلنا نتصارع في الأخبار وفي الحياة السياسية حول صاحب القصة، مَن المهم، ومع مَن يجب أن نتعاطف، وبمَن نهتم».

عندما شرعت في كتابة روايتي الأولى، اعتقدت أن الشخصية الرئيسية يجب أن تكون رجلًا - لأن كل الكتب تقريبًا التي قرأتها حتَّى تلك اللحظة كانت ببساطة لمؤلفين رجال فقط. لأنني لم أكن أعتاد على قراءة قصة تلعب فيها امرأة دور الشخصية الرئيسية، لم أستطع تخيُّل أن تكون امرأة الشخصية الرئيسية في روايتي.

تصوّرت أنني ببساطة لا أستطيع عرضها بشكل مثير للاهتمام وحقيقي بما فيه الكفاية. كوني امرأة ترى العالم لما يقرب من 30 عامًا بأعين امرأة لم يُغيِّر شيئًا من قلقي. الواقع الذي تغلغل بداخلي على مدى عشرين عامًا من خلال مئات الكتب التي ألفها رجال كان أقوى؛ النساء شخصيات ثانوية. ليست أكثر من ذلك.

لم أقرر عدم قراءة كتب ألفها نساء عن عمد قط. لقد حدث الأمر دون قصد. في المدرسة، وبينما كنَّا نستعد للثانوية العامة، تصفَّحنا رواية «الجبل السحري» لـ«توماس مان» ومسرحية «فاوست» للكاتب «يوهان فولفجانج فون جوته». لم نقرأ أي شيء لـ «سيمون دي بوفوار»، «حنة أرندت»، «فرجينيا وولف» أو أي كاتبة أخرى. بعد 16 عامًا جلستُ مع ابن أخي لمساعدته في التحضير للثانوية العامة. لا تزال «فاوست» موجودة. قال لي: «أعتقد أن هذه المسرحية لم تعد

مناسبة للعصر. ليس من ناحية اللغة وحسب - بل المنظور الكامل للعالم الذي بَنيت على آساسه».
بعد الحديث معه بذلت مجهود وأطلّعت على الكتب الألمانية المُقترحة للقراءة في المرحلة الثانوية داخل منهج ولاية «بافاريا» الحالي. 14 كتاب فقط من بين 141 كانوا لمؤلفات.[25] تنقسم الكتب إلى عشر فئات. في أربعة منهم لم تظهر أي كتب لسيدات على الإطلاق. أسماء الروائيات كانت قليلة جدًّا لدرجة أنني أستطيع سردها هنا في سطر واحد:

«هيرتا مولر»، «يولي تسيه»، «أندريا ماريا شينكل» و«كريستا فولف».

بالنسبة إلى «هيرتا مولر»، الحائزة على جائزة نوبل في الأدب عام 2009، كُتِبَ اسمها بشكل خاطئ. «دوريس ليسينج»، «إلفريدي يلينك»، «توني موريسون»، وجميع الكاتبات الأخريات الحائزات على جائزة نوبل في الأدب، لم يُذكَرنَ في قائمة الكتب المقترحة إطلاقًا. «فيرجينيا وولف»، «حنا أرندت» و«سيمون دي بوفوار» لم يظهرن أيضًا في القائمة، مثلما كان الوضع حينما كنت في المدرسة. وفقًا للمنهج تعتبر معالجة الأعمال الأدبية «أساسًا لسعة أفق متعددة الأوجه»[6].
إن الوصول إلى ذلك الهدف من خلال قائمة كتب مثل هذه أمرٌ يُشبه المعجزة.

وماذا عن الجامعات؟ وجدتْ المُدوّنة الأدبية «كاترينا هيرمان» أن قائمة الكتب التي تعاملت معها في أثناء دراستها علوم اللغة الألمانية والتي تضم 216 كتابًا للأدب الألماني من العصور الوسطى حتَّى الوقت الحاضر ليس بها سوى 18 كتابًا فقط لسيدات. واكتشفت دراسة #النساء_لهن_قيمة التي أجرتها جامعة «روستوك» أن أكثر من ثلثي الكتب التي تتم مناقشتها في وسائل الإعلام ألّفها رجال.

عندما أدركتُ مدى سخافة أنني لم أستطع حتَّى تخيُّل أن تكون الشخصية الرئيسية في كتابي سيدة، بدأتُ في قراءة كتب ألّفتها سيدات خصيصا، وبعدها بقليل بدت لي فكرة أن تكون بطلة كتابي سيدة أمرًا طبيعيًّا. هذا هو الخبر السار. على الرغم من أن القصص تؤثر علينا بطرق لا يمكننا السيطرة عليها، لكن نستطيع التحكُّم في القصص التي نستهلكها. كتبتْ المؤلفة والصحفية في مجال الثقافية «سيدا كورت»: «بالرغم من قوة الحقائق المتناقلة - إلا أنني أستطيع منحها قبولي أو أن أسحب تأييدي لها».

هذا لا يعني أنني تحررتُ منها تمامًا. [...] لكن عندما أُبطل قوة النظام، يمكنني أن أُقدِّم للآخرين عرضًا بأن نبحث عن الحقائق معًا.[27]

سواء كانت أفلامًا أو كتبًا أو أخبارًا أو وسائل ترفيهية، يمكننا أن نتعلّم التحكُّم في القصص التي نسمح لها بالدخول إلى عقولنا - والأخرى التي نمنعها. لا يتعلق الأمر فقط بمحتوى القصة. الأمر يتعلَّق في الأساس بطريقة سردها.

لدينا مشكلة مع البطلات والأبطال

إنهم يلعبون دورًا رئيسيًا في معظم القصص المحيطة بنا، سواءً في الأفلام واسعة الرواج، الأفلام الكوميدية، الأخبار أو التقارير الصحفية وغالبًا ما يكونوا موجودين بعدد كافٍ في القصص التي نسمعها من الناس حولنا؛ ينطلق البطل أو البطلة لإنجاز مهمة وُكلت لهم، أحيانًا بمفردهم، وأحيانًا مع بعض المناصرين المختارين. تشهد هذه الرحلة في البداية نجاحات، ثمَّ إخفاقات وتحديات غير متوقعة. كما أن هناك بالطبع عدوًّا يجب مجابهته. لماذا سُرِدَت العديد من القصص وفقًا لهذا النمط؟

يعود ذلك في الأساس إلى كتاب نُشر عام 1949 إلى «جوزيف كامبل» وهو أستاذ جامعي أمريكي للأدب. يحمل الكتاب عنوان: «البطل بألف وجه». تخصص «كامبل» على مدار حياته المهنية في علم الأساطير، وشرح في كتابه أن جميع الأساطير تقريبًا تُروى بالنمط نفسه، بغض النظر عن الثقافة، الزمان، المكان والدين التي تنشأ بهم. أطلق كامبل هذا النمط «رحلة البطل».[28]

تبدأ رحلة البطل عندما يواجه شخص مشكلة ما ويشرع في حلها. في البداية يُقابل شخص مرشدًا له/ها يُقنعه بالانطلاق، يُدرِّبه ويُعلِّمه في بداية الرحلة. في خلال هذا التدريب يتضح أن الهدف الأساسي هو هزيمة عدو/ة مُخيف/ة. يقف بجانب الشخصية الرئيسية حلفاء لمساعدتها في إنجاز هذه المهمة، لكنها تضطر في النهاية إلى القتال بمفردها. كما أن عليها أيضًا مواجهة نقاط ضعفها وماضيها. ولا يمكنها تجاوز كلا الأمرين إلا من خلال هزيمة العدو، وهو الأمر الذي تنجح الشخصية الرئيسية - وفقًا لنمط السرد - في تحقيقه أيضًا. ثمَّ تحصل على مكافأة، كنز، سيف، معلومة مهمة. تأخذها وتنطلق في طريق العودة، مُعتقدة أنها أصبحت أخيرًا في مأمن. وإذا بعدوِّها/بعدوَّتها يظهر فجأة من جديد. يجب أن تقاتل الشخصية الرئيسية مرَّة أخرى، وتُثبت أنها أصبحت في الواقع نسخة جديدة من نفسها. تنتصر في النهاية - غالبًا من خلال استخدام المكافأة التي حصلت عليها، ومن خلال قتل عدوِّها/عدوَّتها - ثمَّ تعود حاملة في حقيبتها ما يسمى بال«إكسير»: تجربة أو حكمة تنقلها الشخصية الرئيسية إلى الأشخاص الموجودين حولها.

***

أصبحت رحلة البطل منذ نشأتها نمطًا سرديًّا للمراسلين وكُتَّاب/كاتبات السيناريو والمُخرجين/المخرجات والكُتَّاب/الكاتبات والموسيقيين/الموسيقيات وصانعي/صانعات الإعلانات والمعالجين/المعالجات ومستشاري/مستشارات الشركات ومَن يُلقون الخطابات في العالم الغربي. تقريبًا في كل مكان يتعلَّم فيه الناس كيفية سرد القصص بطريقة مشوِّقة، تظهر رحلة البطل في مرحلة ما. أحيانًا في ورشة عمل لإعداد القادة، أحيانًا في الصف الرابع بمدرسة ابتدائية. بالطبع لا تُسرَد كل القصص التي نسمعها أو نقرأها أو نراها وفقًا لهذا النمط، لكن الكثير منها يكون وفقًا لهذا النموذج. الكثير جدًّا. «ماتريكس»، «سيد الخواتم»، «حرب النجوم»، «الأسد الملك»، «جران

تورينو»، «تيتانك»، «شريك»، «هاري بوتر»، «سبايدر مان»، «آفاتار»، «قصة بلا نهاية»، «البحث عن نيمو»، «مولان»، «مباريات الجوع» و«فورست جامب» ليست سوى أمثلة قليلة في قائمة لا تنتهي.

تكمن مشكلة هذا النمط في أن نموذج رحلة البطل يغفل جانبًا رئيسيًّا - ومهمًّا - من السلوك البشري، سلوك التعاون الذي لا يكون فيه شخص واحد محور الاهتمام والآخرون مجرد مساعدين له، بل يتعاون فيه العديد من الأشخاص لإحداث فرقًا. كتبت «ريبيكا سولنيت» في مقالها «البطل كارثة»:

لسنا جيدين في سرد قصص عن مئة شخص يُحدثون معًا فرقًا، أو في إدراك أن المهارات اللازمة لإنقاذ مكان ما أو تغيير العالم ليست في المقام الأول الشجاعة البدنية أو العنف الجسدي، بل أنها القدرة على التنسيق بيننا، الإلهام، الاتحاد مع العديد من الأشخاص الآخرين، والعثور على قصص تصف الوضع الذي نريد الوصول إليه وكيف نصل إليه.[29]

تواصل «سولنيت» شرح الأمر وتقول إن قصص الأبطال لا تلعب دورًا في الأفلام والأخبار فقط، لكن أيضًا في كتابة التاريخ - سواءً في تصوير بعض الأفراد والاحتفاء بهم على أنهم أبطال، وآخرين على أنهم أبطال/بطلات مخالفين/ات للعرف وأنهم السبب الرئيسي للانحدار المجتمعي. على سبيل المثال، من خلال التركيز على «ترامب» وحده يتم التعتيم على التاريخ الطويل لسياسات التيار اليميني والدعم الذي يتلقاه من العديد من الساسة حتَّى وقتنا الحالي. مثلما يتم وضع بعض الأفراد في بؤرة الاهتمام، يتم تهميش آخرين وحصرهم في دور مراقبين للوضع سلبيين.

هذه الظاهرة هي أمر معتاد عليه في النظام السياسي؛ في الحملات الانتخابية يتنافس كبار المرشحين من مختلف الأحزاب بشكل بارز، وتتناول وسائل الإعلام إخفاقاتهم (وأحيانًا إنجازاتهم) بدلًا من أن تُحلل البرامج الانتخابية أو توجهات الأحزاب التي تدعمهم، وهي التي ننتخبها في الواقع عندما ندلي بأصواتنا.

بهذه الطريقة تحجب قصص الأبطال عنَّا فرص المشاركة المجتمعية؛ عندما يُقال لنا مرارًا وتكرارًا أن حل المشكلات المُلحة هو مهمة الأفراد، نغفل بسهولة أننا نحتاج في معظم مشكلات عصرنا إلى أشياء آخر غير بطل يأتي إلينا مُسرعًا؛ مثل التعاون، المفاوضات، الحركات الاجتماعية، الاحتجاجات، والائتلافات واسعة النطاق التي تضم دوائر النشطاء المختلفة داخل مجتمعنا المدني.

كما يحدث شيء آخر: كلما زاد التركيز على الأفراد، قلّ إدراكنا للتطورات بعيدة المدى والخطيرة أحيانًا التي تحدث داخل مجتمع أو حزب أو وزارة. عندما ننتقد «هورست زيهوفر» على وجه التحديد (والذي يجب بكل تأكيد انتقاده بسبب إخفاقاته السياسية)، فإننا نغفل بسهولة حقيقة أن وزارة الداخلية الاتحادية، التي كان يرأسها «زيهوفر» سابقًا، كانت قد اتجهت بالفعل

قبل توليه مسؤولية الوزارة نحو التيار اليميني. إن تركيزنا على الأبطال والأبطال / البطلات المخالفين للعرف يشوش على رؤيتنا لما يحدث حولهم، سواءً كان شيئًا إيجابيًّا أو سلبيًّا.

يصف الناشطان «لويزا نوباور» و«ألكسندر ريبينين» عواقب ذلك في كتابهما «نهاية أزمة المناخ»:

نحن من يجابه الرسوم البيانية المتصاعدة التي تصف المناخ، وينقذ الغلاف الجوي والدببة القطبية والبيئة بشكل عام - كما يقول البعض. لكن هذه الأفكار لا تصل إلى صلب الموضوع. لأن الأمر في الواقع يتعلّق بالناس وطريقة تعاملهم مع أسس الحياة.[30]

إن الإفراط في القصص البطولية أمرٌ مُدمّر أيضًا من وجهة نظر نفسية. كتبت «جودي جاكسون»: «عندما نسمع عن هذه الأفعال البطولية التي تبدو رائعة، فمن السهل أن نفكر أنها معجزات قام بها رجال خارقون لا يمكننا أن نجاريهم أبدًا».[31] لكننا لو عرفنا أن مجموعة مكونة من مئة شخص أنجزوا شيئًا ما، أو أن الأمر استغرق 15 عامًا وليس بضعة أيام فقط، فسنشعر - كما تقول «جاكسون»- بأننا أقوياء بما فيه الكفاية كي نصبح فاعلين.[32]

نموذج رحلة البطل لا ينصف قصص التقدُّم المجتمعي، لأن هذا التقدُّم دائمًا ما يكون نتيجة اتخاذ العديد من الأشخاص العديد من الخطوات ليحققوا في نهاية المطاف شيء ما معًا. إن تحقيق شخص واحد لهذا النوع من النجاح هو استثناء مطلق، حتّى لو كان من الصعب علينا تصديق ذلك، لأن الأبطال/البطلات يعجون من حولنا في كل مكان..

عندما نعتاد على البحث عن الأبطال/البطلات في كل مكان وفي كل وقت، فما تأثير ذلك على مجتمعنا، على الشركات، الأحزاب، النوادي والجمعيات، والعائلات الكبيرة؟ ما هي الفرص والإمكانيات التي نفوّتها؟ تعطينا رحلة البطل انطباعًا بأن الأوضاع غير قابلة للتغيير. سوف نظل للأسف متسمرين في أماكننا، حتّى ينطلق بطلٌ من أجل قلب العالم رأسًا على عقب من خلال قتال بطولي. كل ما يمكننا فعله هو الانتظار والأمل في أن نستيقظ يومًا ما كأبطال/كبطلات، أو أن يُشفق علينا بطل/بطلة ويأتي إلينا.

بدلًا من البحث عن حلفاء وأشخاص يشبهونا في طريقة التفكير داخل دائرة أصدقائنا وصديقاتنا ومجتمعاتنا وعائلاتنا، تعلّمنا أننا نحتاج إلى صراعات وكفاح وهزيمة خصومنا (وموتهم في أسوأ الأحوال) كي نستطيع تغيير شيء ما إلى الأفضل.

لماذا تحظى المواجهات العنيفة بشعبية، لكنها خطيرة

لقد اعتدنا على الصراع بين البطل/ة والبطل/ة المخالف/ة للعُرف لدرجة أننا نحاول دائمًا عند تناول القضايا المجتمعية مقارنة وجهات نظر مختلفة، حتّى - وهذا هو الجزء الكارثي في الأمر - عندما يكون أحد الآراء خاطئًا بوضوح أو لا يمكن إثباته بالأدلة. تُسمي هذه الظاهرة «التوازن

الزائف»، وتحدث عندما يتم الاقتباس من أشخاص على مستوى مختلف من المعرفة المتخصصة بالقدر نفسه. على سبيل المثال، عندما يتم الاقتباس من المشككين في أزمة المناخ أو مُنكري كورونا كأصوات معارضة للعلماء والعالمات الجديرين بالثقة. لقد أظهرت الأبحاث أنه عندما نقرأ مثل هذه المقارنات، فإن عقلنا يُخزِّن فكرة عدم وجود إجماع علمي على القضية محل النقاش. تشرح الصحفية «إنجريد برودنيش» في كتابها «احتجاج»: «عندما تناقش وسائل الإعلام شخصًا، وتعطيه مساحة للتعبير عن رأيه، يمثّل ذلك إشارة إلى أن هذا الشخص قد ساهم بشيءٍ جوهري في القضية المطروحة».[33] نصيحة المحاضر في مجال الصحافة «جوناتان فوستر» والتي يستشهد بها كثيرًا توضّح صُلب المشكلة: «عندما يقول أحدهم إنها تمطر، وآخر إنها لا تمطر، فليست مهمتك أن تقتبس كليهما، بل أن تنظر من النافذة وتكتشف الحقيقة.»[34]

بغضِّ النظر عن الموضوع، عادةً ما تحظى الآراء الاستفزازية باهتمام أكبر بكثير من تلك التي تنادي بالوحدة والمصالحة وتبادل الآراء العقلاني. من السهل جدًّا أن يُغطَّى موضوع ما بطريقة تعج بالصراعات، والذي يمكن تناوله أيضًا (عادةً ما تكون هذه الطريقة أفضل بكثير) من خلال مناقشة موضوعية تتخللها قصص حية. في خلال الحملة الانتخابية الأمريكية في عام 2016، ذكرت شبكة «سي إن إن» (CNN) وهيئة الإذاعة الوطنية (NBC) وشبكة كولومبيا للبث (CBS) و«إم إس إن بي سي» (MSNBC) «ترمب» على تويتر ضعف المرات التي ذكرت فيها «هيلاري كلينتون».[35] تُظهر دراسة أخرى من البلدان الناطقة باللغة الإنجليزية أُجريت عام 2019 أن مُنكري أزمة المناخ ظهروا في وسائل الإعلام أكثر من العلماء والعالمات.[36]

في ألمانيا أيضًا أُجرِيت مقابلات مع منكري أزمة المناخ وأنصار التفكير الجانبي ومعادي الإسلام، ويتم طلب سماع رأيهم، ونشر صور لهم، والاقتباس من أحاديثهم بشكل يفوق نسبتهم في كثير من الأحيان. وفقًا للباحث في مجال الإعلام «جيرهارد فوفيه» فإن حزب البديل من أجل ألمانيا (AfD) على سبيل المثال يحظى باهتمام في وسائل الإعلام بنسبة تفوق «قوته الديموجرافية»، والسبب في ذلك هو أن العوامل الإخبارية تتمتع بحضور قوي في الحزب اليميني المُتطرف[37]: «صراع، توتر، سلبية، مفاجأة، قُرب».[38] يعرف حزب البديل من أجل ألمانيا كيفية استخدام اقتصاد الانتباه الإعلامي على النحو الأمثل. تنص ورقة استراتيجية للحزب على التالي: «يجب على حزب البديل من أجل ألمانيا [...] أن يكون غير صحيح سياسيًّا بوعي كامل وعن عمد تام، وأن ينتهز فرصة الحديث دائمًا، وألا يتراجع عن الاستفزازات المُخطط لها بعناية».[39] تُظهِر رسالة بريد إلكتروني أُرسلتها رئيسة الكتلة البرلمانية السابقة «بيتري» كيف يستخدم السياسيون اليمينيون الطريقة التي تُعد بها التقارير الإعلامية لتحقيق غاياتهم الخاصة:

في مشهد إعلامي قائم على تأجيج الأوضاع واختصار الأخبار، تندثر بسهولة التصريحات المتباينة والمصاغة بشكل موضوعي. [...] كي تجعل صوتًا مسموعًا في وسائل الإعلام، فلا مفر من التصريحات الحادة، والاستفزازية في جزء منها. هذا هو ما يمنحنا الانتباه اللازم والنافذة الزمنية الإعلامية كي نعرض أنفسنا كأشخاص ذوي معرفة متخصصة وبصورة أكثر تفصيلًا.[40]

صاغ أحد مستشاري «دونالد ترامب» الأمر في عام 2016 بشكل أكثر حِدة: «المعارضة الحقيقية تتمثل في وسائل الإعلام، والتي يمكن القضاء عليها من خلال إغراق المَشهد الإعلامي بالقاذورات».[41]

من بين جميع عيوب العوامل الإخبارية ربما يكون هذا هو أخطرها؛ مَن يعرف العوامل الإخبارية، يعلم كيفية استخدامها لتحقيق مآربه الخاصة.

***

في بعض الحالات - كما وجد الباحثون والباحثات - لا تنشأ النزاعات والنقاشات الجدلية التي تعج بالكراهية إلا نتيجة للتوزيع غير العادل للاهتمام من قبل السياسة والإعلام.[42] يقوم الصحفيين والصحفيات من خلال نشرهم بيانات استفزازية وردود أفعال مناسبة لها، بتأجيج النقاشات الجدلية وزيادة حِدة محتواها. تصف العالمة السياسية «ناتاشا ستروبل» هذه الديناميكية بـ»آلة إنتاج الإثارة»:

من ناحية هناك سياسيون وسياسيات يخططون جيدًا لما يفعلون، لهم دوافع الأيديولوجية ويرغبون في الترويج إلى أفكارهم اليمينية. وعلى الناحية الأخرى هناك وسائل إعلام بنت نموذج عملها على هذه الإثارة.[43] النتيجة؟ يتحول الخطاب العام بشكل متزايد إلى معركة تشهير وإساءة سمعة.[44]

مثال على هذه الديناميكية هو النقاش الجدلي حول ما يسمى بـ «الخلفية النازية» للعديد من العاملين في المجال الثقافي، والذي بدأه عالم الجغرافيا والناشط السياسي «سينثوجان فاراتاراجا» والفنانة والباحثة «مُشتري هلال» من خلال حلقة نقاشية على انستجرام عام 2021. [45] يشرح «فاراتاراجا» المصطلح على النحو التالي:

إنه المصطلح المضاد لمصطلح «أشخاص ذوي خلفية مهاجرة». نستخدمه لوصف جزء من المجتمع دائمًا ما يصف الآخرين بشكل بديهي. غالبًا ما يكون الاهتمام بـ»من أين أتى الآخرين» - والذي يعبر في الواقع عن الاهتمام بطبيعة شخصيتهم، ومن هم وكيف وصلوا إلى هنا - من جانب واحد. نريد عكس هذه الأدوار والتحليلات الإثنوجرافية. إن أصل مصطلح «الأشخاص ذوي الخلفية النازية» ليس قضية جغرافية بحتة، بل بالأحرى قضية تاريخية واقتصادية وأيديولوجية يجب وضعها في سياق تاريخ هذا البلد.[46]

كانت المناقشة بين الاثنين موضوعية، محددة وخالية من العدوانية. لم يدعوا للمقاطعة، بل إلى الشفافية وحسب. تصف الفيلسوفة «إيفا فون ريديكر» المناقشة بأنها «لفتة ديمقراطية لطيفة

وناقدة». إلا أن النَقاد والناقدات وصفوها بـ«الهجوم [وزعموا] أن كل شيء مباح فيه»[47]. قالت «مشتري هلال» في مقابلة صحفية: «بدأ الهجوم على ما قلناه في تقارير وسائل الإعلام، بدايةً من جريدة «زود دويتشه تسايتونج»، جريدة «فرانكفورتر ألجيماين تسايتونج»، جريدة «فيلت»، جريدة «بروسيا ألجيماين»»».[48]

«في خلال هذه الفترة تم تداول العديد من الأجزاء المقتطعة والمزيفة لمناقشتنا. أصبحنا أنفسنا موضع النقاش الجدلي».

يسعى بعض الصحفيين والصحفيات إلى البحث عن هذا النوع من عرض الصراعات والمواجهات عن عمد، بينما يستخدمه آخرون بشكل تلقائي ويتّبعونه بحُكم اعتيادهم عليه. على سبيل المثال، تُظهر دراسة أُجريت في بريطانيا أن عناوين المقالات الصحفية تبرز الجرائم التي زادت معادلاتها بدلًا من الحديث عن انخفاض معدل الجريمة عمومًا بشكل كبير. نعلم جميعا القول المأثور: الأخبار السيئة فقط هي الأخبار الجيدة. بالإضافة إلى هذا المثل توجد في العديد من أقسام التحرير قاعدة عامة: يتصدر الخبر الصفحة الرئيسية فقط عندما تسيل الدماء.

***

أنا شخصيًّا أعرف الشعور بالرغبة في وصف الأشياء السلبية أولًا منذ سنوات عملي الأولى كصحفية. في عام 2012 كتبت لصحيفة «دي تسايت» الأسبوعية عن قدامى المحاربين في الجيش الألماني الذين أصيبوا بصدمات نفسية. قضيت يومًا كاملًا مع رجال تطاردهم الذكريات بعد خدمتهم في كوسوفو وأفغانستان، لدرجة أنهم لم يعودوا قادرين على ممارسة حياتهم الطبيعية.

حكى لي رجلان منهم أنهما ذهبا لتلقي علاج نفسي بمساعدة الخيول، وأنهما تعلما هناك أن يطلقا صوت صهيل الخيل عندما يكونان متوترين - وأن هذا يساعدهما. قالا إنهما ذهبا معًا أحيانًا إلى حمام السباحة وتصرفا في الماء كما لو كانا شخصين معاقين. ترددا قليلًا عندما حكا لي ذلك، لكنهما أخبراني أيضًا إنه سيكون مفيدًا لهم عندما يرى الآخرون أن الأشياء لم تعد تسير على ما يرام كما في الماضي.

في المساء شربنا الويسكي معًا وبعد بضعة أكواب قال جنديان، حاملًا صوتهما نبرة تهديد وكذلك نبرة دعابة، أنه ينبغي لي كتابة التقرير بشكل سليم، وإلا فستكون هناك مشكلة. لا أستطيع تذكُّر نص ما قالاه بالضبط، لكنه شيء من قبيل: نحن جنود، يمكننا الوصول إلى أسلحة، ونحن مصابون بصدمة نفسية. قال الجنديان ذلك على سبيل المزاح، لم أشعر بأنهما يهدداني، لا في تلك اللحظة ولا في وقت لاحق في أثناء كتابة النص. إلا أن هذا المشهد يصف جانبًا مهمًا يتعلق بالسؤال حول كيفية تعاملنا كمجتمع مع الجنود والجنديات المصابين والمصابات بصدمات نفسية.

تهديد بالسلاح، المحاولة اليائسة في حمام السباحة لإظهار المعاناة من آزمة عقلية، إطلاق صوت صهيل الخيل للاسترخاء وتخفيف حدة التوتر (منذ ذلك الحين أفعل ذلك أيضًا عندما أشعر بالتوتر) - كانت هذه هي أولى الأشياء التي أخبرت بها أصدقائي وصديقاتي عندما سألوني عن لقائي مع قدامى المحاربين. ما زلت أتذكّر هذه اللحظات حتّى يومنا هذا كما لو كانت حدثتْ قبل أيام قليلة. كنت أرى أنها مثير للإعجاب جدًّا. لكنني لم أكتب عنها شيئًا في مقالي. خشيتُ ألا أعطي الموضوع حقه لأنه كان «خطيرًا» للغاية. لم يتناول النص الصدمات النفسية وحسب. لكنه وصف قبل كل شيء كيف يتخلى الجيش الألماني عن جنوده وجنودياته. في كثير من الحالات لم يُعتَرَف بالصدمات النفسية أو كانت تعزى إلى مرحلة طفولة صعبة. رفض الجيش الألماني دفع تعويضات، كما أدت النزاعات القضائية التي استمرت لسنوات إلى تفاقم حالة المتضررين. على الرغم من أن وزارة الدفاع على دراية بالمشكلة منذ فترة طويلة، إلا أنه لم يُفعَل أي شيء تقريبًا منذ سنوات لتحسين وضع الجنود والجنديات المصابين والمصابات بصدمات نفسية. كنت أرغب حينها في تصوير هذا الوضع السيئ. على الرغم من أنني وجدت المَشاهد مثيرة للإعجاب للغاية، لكنني كنت أخشى أن يتم السخرية من الموضوع، أو التقليل من جسامته، أو التشكيك في حالة قدامى المحاربين السيئة كونهم ما زالوا قادرين على الضحك واطلاق النكات. الآن أعلم أن الفكاهة هي واحدة من أفضل الطرق لنقل المعلومات. كما أعلم أن الوضع السيئ لا يصبح أقل سوءًا عندما يجد أولئك الذين تعرضوا للأذى طرقًا لتحسين وضعهم.

كانت هناك لحظة أخرى لم أذكرها في نصي؛ وهي حواري مع جندي كان يخشى أن يكون قد أطلق النار على طفل في أثناء عمله في مهمة عسكرية خارج البلاد. بعد الضغط على الزناد ظهر الطفل. بعد خروج الطلقة لم يرَ الطفل مجددًا في أي مكان. حاول لسنوات اكتشاف ما حدث في ذلك الوقت، لكن دون جدوى. كان يتساءل عمَّا إذا كان قد رأى الطفل بالفعل، أم أنه يتخيل الآن كل ذلك. عندما كان يحكي لي ذلك، دخلت ابنته الصغيرة الغرفة مرارًا وتكرارًا. في كل مرَّة كان يغيّر ما يفعله في لحظة، يقطع روايته التي يتوقف كثيرًا في أثناء قصها ليتبادل بضع الكلمات مع ابنته بحنان وابتسامة مشرقة. لم أصف هذا المشهد في نصي أيضًا. بدا لي الجندي السابق في تلك اللحظة قويًّا، متعاطفًا مع الآخرين شاعرًا بأحاسيسهم، وواعيًا بمسؤوليته. اعتقدت حينها أن ذلك لا يتناسب مع صورة شخص مصاب بصدمة نفسية.

في أثناء قيامي بالبحث لتأليف هذا الكتاب، أعدت قراءة النص الذي كتبته حينها. لا شيء ممَّا كتبته كان خطأ. لقد وصفت المشكلة برمتها من وجهة نظر سياسية. لكن لأنني لم أصف سوى الصعوبات التي يواجهها المحاربون القدامى ومعانتهم، فإن طريقة عرضي لهم تبدو لي اليوم أحادية الجانب:

كان يفقد السيطرة على جسده مرارًا وتكرارًا، ويصبح غير قادر على الحركة تمامًا. يتسارع نبضه ويرتفع ضغط دمه. لا يستطيع تحمُّل الحرارة المرتفعة أو التجمعات البشرية؛ لا في مترو الأنفاق، ولا في السينما، أو في مطعم أو حمام سباحة ولا شوارع التسوُّق أو وسط المدينة. لم يجرؤ إلا على الذهاب إلى السوبر ماركت، وذلك عند الضرورة القصوى فقط. «بعد عشر دقائق أشعر أن طاقتي نفدت. تمامًا تصدر بطارية الهاتف الخلوي صفيرًا ثم تنطفئ».[49]

كيف يمكننا الهروب من الحلقة السلبية المفرغة؟

هناك ديناميكية أخرى مهمة يجب فهمها؛ تصف الأخبار عادةً الأحداث التي تقع في خلال فترة زمنية محددة، غالبًا في خلال يوم واحد. إلا أن معظم الأحداث التي نصفها بالتقدُّم المجتمعي هي عمليات طويلة الأمد، تحتاج إلى وقت، وتُحدث على مهل تغييرات بطيئة وغير ملحوظة تقريبًا، ونادرًا ما تصل إلى نقطة تكتمل فيها بشكل واضح. الأمر نفسه ينطبق على الأخبار مثلما ينطبق على التطورات التي تحدث في حياتنا؛ إذا حدث شيء سيئ، فإننا نلاحظه على الفور. أما عمليات تحسين الأوضاع تميل إلى أن تكون تدريجية وغير ملحوظة. يستغرق بناء منزل وقتًا أطول من هدمه، كما يستغرق إنهاء الحرب وقتًا أطول من بدئها.

كتب الباحث السويدي «هانز روسلينج» في كتابه «الإلمام بالحقيقة»: «نادرًا ما تنجح التقارير الصحفية عن التحسينات البطيئة التدريجية في الوصول إلى صفحات الجرائد الأولى، حتى عندما تكون واسعة النطاق وذات تأثير على ملايين الأشخاص».[50] إن ارتباط التطورات الإيجابية بلحظات فردية يكون أكثر ندرة من التطورات السلبية. نجدها في الإحصائيات والملاحظات طويلة المدى والنزعات التاريخية. وهي ليست أقل عاطفية أو إمتاعًا أو إثارة من الأحداث الدرامية الفردية - لا سيما عندما يعتمد صناع وصانعات الإعلام على سرد قصصهم في صور شكل صور.

نعلم من الأبحاث أننا نؤمن بصدق الحقائق أكثر عند يتم عرضها بالصور.[51] لذلك عندما نرى كل أسبوع تقريرًا عن عمل عنيف، فإن إحصائية نقرأها مرَّة واحدة في العام لن تقنعنا بأن معدل الجريمة آخذ في الانخفاض، حتى لو كانت الإحصائية تصف هذا الواقع بدقة. غرَّد باحث في جامعة أكسفورد العنوان الرئيسي التالي على تويتر: «انخفض عدد الأشخاص الذين يعيشون في فقر مدقع منذ الأمس بمقدار 137000 - وهذا يحدث كل يوم على مدار الخمسة وعشرين عامًا الماضية.»[52] نقلت بعض الصحف ومن بينهم «نيويورك تايمز» هذه التغريدة في نصوص أطول. لكنها لم تظهر بالطبع كعنوان رئيسي في أي مكان.

إن الصور التي تصف مصائر البشر تعلق في الذهن أكثر من الدراسات والأرقام. بغض النظر عن كمية المجهود الذي نبذله التفكير في النظر إلى كليهما بعقلانية، سنجد في النهاية صعوبة في تذكُّر

أن الأمور تتطور إلى الأفضل.[52] أخبار مشحونة عاطفيًا مقابل أخبار سَرِدَت بشكل موضوعي مقتضب: حتّى لو كان التقدُّم موجودًا بالفعل - لا يصل إلينا غالبًا بما يكفي. أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتابعون الأخبار المحلية يرون أن مدينتهم أكثر خطورة من أولئك الذين لا يتابعونها.[53]

كيف يؤثر ذلك على قرار مَن سنصوِّت له في الانتخابات عندما نعتقد أن معدل الجريمة آخذ في الازدياد بينما هو في الواقع ينخفض؟ ما هي القوانين والإجراءات الأمنية التي نعتقد أنها ضرورية؟ إلى أي مدى نُغيِّر النطاق الذي نتحرَّك فيه؟ والنطاق الذي يتحرَّك فيه أطفالنا؟

كل قصة تغيِّر نظرتنا إلى العالم. غالبًا ما يحدث ذلك دون وعي وبالطبع لا توجد قصة واحدة تُحدد كيف نعيش حياتنا. لكن مع مرور الوقت تتشكل معتقداتنا. تُحدِّد المعتقدات بصيرتنا بشكل جوهري. إنها تُشكِّل قراراتنا وتؤثِّر على أفعالنا. يمكن أن تكون المعتقدات إيجابية أو سلبية. «العالم غير عادل!» هو معتقد. «الجميع لا يفكرون إلا في أنفسهم» أو «إذا كنت أريد شيئًا حقًا، يمكنني تحقيقه». غالبًا ما تصبح المعتقدات نبوءات تتحقق. لأننا نؤمن بها، نراهم مؤكدة ونؤمن أكثر فأكثر بأنها تصف عالمنا بشكلٍ سديد. لكن المعتقدات يمكن أن تتغيَّر. تمامًا كما يمكن أن تتغيَّر القصص التي نرويها لبعضنا بعضًا.

***

عوامل الأخبار، قصص البطلات والأبطال، وإعطاء أولوية للأحداث قصيرة المدى على حساب التطورات طويلة المدى: إذا التزمنا بهذه القواعد بشكل صارم للغاية، فلن تتوافق قصصنا مع الواقع الفعلي - حتّى لو كانت تحمل بين طياتها حقائق تم استقصاؤها جيدًا وتصف الحقيقة فقط. حتّى لو لم تكن تحتوي على أي معلومات واحدة خاطئة.

هذا كله ليس مؤامرة كبيرة. إنه ليس شيئًا قررته دور إعلامية كبيرة وصغيرة من قبل، وتنفذه منذ ذلك الحين. كما أنه ليس اتفاقية سرية بين السياسيين والسياسيات والصحفيين والصحفيات بهدف الإبقاء على المواطنين والمواطنات والناخبين والناخبات مهمشين ومهمشات. إنه مجرد ديناميكية نشأت نتيجة محاولة سرد القصص بطريقة مقنعة، وكي يهتم بها أكبر عدد ممكن من الناس، ويرغبون في سماعها أو قراءتها أو رؤيتها. والآن هل يتعين علينا في المستقبل سرد القصص بطريقة مملة؟ لحسن الحظ لا. سأشرح المزيد عن هذا الأمر لاحقًا.

ترتيب الأخبار وهيكلها ليس محاولة لتوجيه أصابع الاتهام إلى «وسائل الإعلام»: هيا! هذا خطؤكم! أنتم من أفسدتم كل شيء. من ناحية لا يتعلق الأمر هنا بالمذنب. ومن ناحية أخرى هناك العديد من الصحفيين والصحفيات الذين أدركوا وأدركن بالفعل هذه الآليات وردود الفعل تجاهها، فيبذلون ويبذلن بالتالي قصارى جهدهم لإعداد تقاريرهم بشكل مختلف. كما

يحاول بعض السياسيون والسياسيات كذلك فتح آفاق جديدة، سواء في ثقافة الحوار أو في الحملات الانتخابية. وكما قُلت: كلنا يسرد قصصًا. كلنا يستخدم أنماطًا نتناول جانبًا واحدًا فقط.

كما أن هذا الكتاب ليس محاولة لإقناع أكبر عدد ممكن من الناس بأن الأخبار غير مهمة وغير صحية وأن علينا الابتعاد عنها. على العكس من ذلك؛ إذا كنتم من الأشخاص الذين توقفوا عن استهلاك الأخبار، فيمكن أن يساعدكم هذا الكتاب في إيجاد طريقة جديدة للتعامل مع الأخبار. إذا كنتم تستمتعون باستهلاك الأخبار، فستستمرون في ذلك بعد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب.

مقاطعة الروايات التي تقتصر على الجوانب السلبية لا تعني مقاطعة القضايا السياسية ذات الصلة. ما نشعر به بعد قراءة قصة ما لا يعتمد على موضوع القصة، ولكن على طريقة سردها.

لذلك من المهم أن نفهم ماهية الأخبار، وكذلك الأشياء التي لا تعبر عنها؛ تصوير دقيق لعالمنا، قارتنا، بلدنا، جيراننا، أو حتَّى مجرد يوم واحد في هذه الأماكن.

ربما يمكننا فهم الأخبار كونها بالأحرى تقرير أخطاء. تُظهر لنا الأخبار - مع وجود بعض الاستثناءات القليلة - الشيء الذي لم يسير على ما يرام في خلال يوم ما. علاوة على ذلك أصبح تقرير الأخطاء هذا في خلال العقود القليلة الماضية «أفضل»، أكثر تفصيلًا وأكثر استمرارية. إن عرض حالات الظُلم اليوم بنطاق أوسع ممَّا كان عليه قبل بضعة عقود يُمثل جزءًا من التقدم البشري. إلا أن عقولنا ترى هذه الحقيقة تأخرًا؛ العالم يزداد سوءًا - ونحن نراه بأم أعيننا.

لنتخيّل أننا سنسجل كل الأمور التي لا تسير على ما يرام في يوم ما: فاتنا الحافلة، نعلق في زحام المرور، نحرق أصبعنا. لنتخيل أننا نكتب كل الأحداث المزعجة، كل خطأ، كل شيء سيئ يحدث في حياتنا الخاصة وكذلك ما يخبرنا به الآخرون. وأننا سنقرأ تقرير الأخطاء هذا مرَّة أخرى مساءً في هدوء. هل سيكون لدينا انطباع بأنه يصف آخر 24 ساعة مرت بشكل دقيق؟

تعد تقارير الأخطاء مهمة، ومن المهم إعدادها، ومن المهم قراءتها. لكن إذا أردنا تكوين صورة كاملة، فيجب علينا فعل أكثر من مجرد قراءة تقارير الأخطاء. يجب أن ننظر كذلك إلى الأشياء التي تسير بشكل جيد وما يمكننا القيام به كي لا يزداد تقرير الأخطاء الخاص بنا طولًا، وأن ننظر أيضًا إلى ما يفعله الآخرون ذوي تقارير الأخطاء الأقصر من تقاريرنا.

إذا قرأنا تقرير الأخطاء وحسب، فكيف سيتسنى لنا أن نظل متحمسين، أن نشعر بأننا بحالة جيدة، وأن نتعلَّم أشياء جديدة؟

تجارب لحياتكم اليومية

- ما المعتقدات التي من الممكن أن تكون قد نشأت أو تأكدت من خلال القصص والأخبار التي استهلكتموها اليوم؟ أي من هذه المعتقدات تعوقكم في طريقكم؟ أي منها يجعلكم تشعون بأنكم في حال جيد؟ كلما عرفتم معتقداتكم وفهمتموها، كلما اتخذتم قرارات أفضل.

- عليكم آن تدركوا قبل استهلاك الآخبار المرة القادمة آن ما آنتم على وشك رؤيته هو تقرير أخطاء. حاولوا أن تستوعبوا الأخبار من هذا المنطلق، وراقبوا تأثيرها عليكم. هل سمعتم التقارير الإعلامية بشكل مختلف عن المعتاد؟ هل تشعرون بقلة الحيلة أقل من المعتاد؟ ما الذي تغيَّر؟
- انتبهوا لقصص الأبطال والبطلات التي تحدث حولكم. كيف كانت لتسير دون وجود خصوم ومناضلين ومناضلات منفردين ومنفرِدات؟ حاوِلوا في أحد الأيام عدم ذكر «خصومكم» في أي حكاية تسردونها. لا تصفون من فعل شيئًا خاطئًا، بل الأشياء التي تحتاج إلى تحسين. انتبهوا إلى الطريقة التي ستتغيَّر بها قصصكم. فكروا كذلك في القصص التي تروها لأنفسكم.

عالم آخر ليس ممكنًا فحسب،
إنها في طريقها.
في يوم هادئ،
يمكنني سماع تنفسها.
أروندااتي رويال

الفصل الثالث

كيف تعلمنا أن نشعر بقلة الحيلة
وكيف ننسى ما تعلمناه؟

تخيلوا أنكم تريدون تعليم طفلكم طريقة ربط الحذاء. لكن بدلًا من أن تشرحوا له كيف يفعل ذلك، تعرضون له كل الطرق التي لن تمكنه من ربط الحذاء. كيفية عدم ربط عُقدة. ولأنكم تريدون أن تكونوا معلمين ومعلمات جيدين وجيدات ولأنه أمرٌ مهم حقًّا بالنسبة إليكم أن يتمكَّن الطفل من ربط حذائه في المستقبل، تأخذون وقتًا كافيًا، تشرحون لمدة ساعة جميع الطرق التي لا ينبغي أن يتبعها لربط حذائه. بالإضافة إلى ذلك تسردون للطفل كل الأشياء التي يمكن أن تسير بشكل خاطئ؛ ألا تكون العقدة مُحكمة بما فيه الكفاية، أو أن تكون مرتخية أكثر من اللازم، وأنه قد يتعثر في رباط الحذاء غير المربوط، فيكسر ساقه وينتهي به الأمر في المستشفى. لذلك تؤكدون على الطفل أنه من المهم للغاية أن يربط حذاءه بشكل صحيح دائمًا وبدون استثناء. لكنكم لا تخبرونه كيف يفعل هذا. ينبغي عليه اكتشاف ذلك بمفرده، فقد شرحتم له في نهاية المطاف جميع الطرق التي لا تؤدي إلى ربط الحذاء.

يتعلَّم الطفل في الواقع شيئًا آخر؛ يتعلَّم أن ربط الحذاء مهمة شبه مستحيلة، أن خطر فعل شيء خاطئ يحدق به في كل مكان، أنه يجب أن يكون عبقريًّا كي يجد الطريقة الصحيحة لعقد ربطة الحذاء. النتيجة؟ يشعر الطفل بقلة الحيلة وأنه يتحمَّل بما فوق طاقته. ليس لأن ذلك حقيقي بالفعل، بل لأن الحقائق المتعلقة بربط الحذاء قُدمت له بطريقة مُحددة للغاية. فبدلًا من أن يتعلَّم «ربط الحذاء» يتعلَّم الطفل «قلة الحيلة».

ربما شعرتم في خلال هذه التجربة الفكرية مثلي: تبدو التجربة بالنسبة إليكم سخيفة جدًّا بحيث أنكم لا تستطيعون تخيُّلها. بالطبع لن يحاول أحد تعليم طفل أي شيء بهذه الطريقة. وهذا أمرٌ جيد. إلا أن معظم الأخبار والتقارير والأفلام والكتب وكذلك القصص التي نخبرها لبعضنا بعضًا تفعل ذلك بالضبط؛ فهي تُركِّز على الجانب السلبي، على الأمور التي لا تسير على ما يرام. عندما لا يقدَّم لنا كل يوم إلا تقرير الأخطاء التي تحدث في العالم من حولنا - ويتم تغافل الحلول وإرشادات استهلاك الأخبار - ففي مرحلة ما نبدأ في الاعتقاد بأننا قليلي الحيلة، وأنه لا يمكن تعديل الأوضاع وأننا لا نملك حتَّى القدرة على تغيير وضع بشع إلى وضع أقل بشاعة. ناهيك عن القدرة على حل المشكلة بالكامل.

كيف ينبغي آن نتعلّم آن نتقدّم كمجتمع وكأفراد في ظل افتقارنا إلى النماذج الإيجابية، بل وفي كثير من الأحيان إلى إرشادات استهلاك الأخبار؟

نتعلّم في درس التاريخ كيف تبدأ الحروب وكيف تسير أحداثها أكثر ممَّا نتعلّم كيفية تحقيق السلام والوصول إلى مصالحة، أو كيف تتمكّن المعارضة السياسية من الإطاحة بنظام ديكتاتوري. نسمع في وسائل الإعلام عن الأمراض النفسية وتأثيراتها، لكننا لا نسمع شيئًا عن طريقة التعامل معها وعن الخيارات المتاحة لمساعدة أنفسنا عندما نصاب بها أو كيفية دعم الناس عندما ينهار العالم من حولهم. نقرأ عن عواقب أزمة المناخ وعن ضعف الإجراءات التي يتخذها السياسيين والسياسيات لتفادي هذه الأزمة أو التخفيف من حدتها على الأقل. لكننا نقرأ بالكاد عن القوانين واللوائح الفعالة التي سنَّها بالفعل السياسيون والسياسيات في البلدان الأخرى والتي يمكن أن تكون نموذجًا لحكومة بلدنا. نقرأ بالكاد عن التقدُّم الذي تحقق في الماضي، وكيف بدا في البداية غير قابل للتحقيق، وكيف اعتقد الناس أن الوصول إليه أمرٌ غير محتمل.

هناك قول مأثور: يتعلَّم الإنسان من الأخطاء. لكن إذا تعلمنا من الأخطاء فقط - وليس من أي شيء آخر - فهذه هي الطريقة الأكثر بطئًا ومشقة وأقل فاعلية يمكن من خلالها اكتساب معرفة جديدة والتدرُّب على التصرُّف بشكل مختلف.

كيف يمكننا الهروب من الحلقة السلبية المفرغة؟ من خلال البدء في سرد قصص جديدة. البدء في إجراء مناقشات جديدة. لا يتعين علينا أن نكون صحفيين أو صحفيات، مؤلفين أو مؤلفات، كُتّاب أو كاتبات للقيام بذلك. كلنا نروي قصصًا، كل يوم. لكل منَّا جمهور مختلف، لكننا لدينا جميعًا أشخاص حولنا ينصتون إلينا ونُشكّل وجهة نظرهم من خلال ما نحكيه. يمكننا التأثير على حالتهم، ورؤيتهم للعالم من حولهم وأنفسهم، وعلى رد فعلهم تجاه التوتر، وطريقة تعاملهم مع الأزمات والانتكاسات في حياتهم. شَكْل هذا التأثير، سواء إيجابيًّا أو سلبيًّا، مُقلقًا أو مشجعًا، إذا كان سيجعل شخصًا يعدل عن شيء ما أو يحفزه لفعله، يقع على عاتقنا. والأكثر من ذلك أننا نتحمل مسؤوليته.

***

نرى في جميع مجالات الحياة تقريبًا أن اكتسابنا للمعرفة من تعليمات تمت صياغتها في الأساس بشكل سلبي أمرٌ أخرق تمامًا. سواءً تجربة وصفة طبخ، تعلم لغة، قيادة سيارة، الوقوف على اليدين، التدرُّب على الفنون القتالية، الحياكة أو النجارة؛ لن يخطر ببالنا في خلال القيام بأي من هذه الأمور أن تعلّم شيءٍ ما من خلال معرفة الأشياء التي يمكن ألا تسير على ما يرام قد يكون فكرة جيدة. عندما يتعلّق الأمر بمجتمعنا، بالسياسة، وبنظرتنا إلى العالم فقط فإننا نثق في الأخطاء، والأخطاء، والأخطاء مرَّة أخرى. أمرٌ عواقبه وخيمة.

تمثل إحدى عواقب استهلاك الأخبار السلبية بشكل أساسي في أننا نرى الأوضاع السيئة غير قابلة للتغيير وليست مجرد ظروفًا مؤقتة متغيّرة. في مرحلة ما نعلق في حالة من قلة الحيلة المُكتسبة؛ نشعر أننا لا نستطيع تغيير أي شيء - ليس لأننا لا نستطيع، ولكن لأن هذا ما تعلمناه. يحدث هذا حتَّى في اللحظات التي نكون فيها في الواقع قادرين تمامًا على تحسين وضعنا (أو وضع الآخرين): بدلًا من النضال من أجل التغيير، نظل سلبيين.

نُدير ظهورنا للإعلام، والأهم من ذلك للمشكلات الاجتماعية بشكل عام. بدلًا من الانخراط في المجتمع ومقاومة الأوضاع السيئة، تزداد اللامبالاة التي نشعر بها أكثر فأكثر، كلما تم الحديث عن هذه الأوضاع بشكل أكثر كارثية. إذا كان كل شيء ينهار على أي حال، فلما النضال من أجل تغيير الأشياء؟

يعود مصطلح «قلة الحيلة المكتسبة» في الأصل إلى علم النفس. بحث «مارتن زيليجمان» قبل أكثر من خمسين عامًا في أسباب الاكتئاب. اكتشف أن الكلاب لن تدخل أماكن معينة من الغرفة حتَّى لو أن الخطر الذي واجهته هناك من قبل لم يعد موجودًا. تعلموا أنهم معرضون هناك للخطر وأنهم لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم، ثمّ شعروا بقلة حيلة حتَّى بعد مرور فترة طويلة من عدم وجودهم هناك. هذا مشابه لما يحدث لنا نحن البشر اليوم، عندما يعرض لنا العالم باستمرار في صورة سيئة، وأننا لا نستطيع تغيير أي شيء فيه، فسنصدّق ذلك أيضًا في مرحلة ما.

قلة الحيلة مُعدية. عندما لا نرى أنفسنا قادرين على تغيير الأشياء، فإننا نعزز كذلك شعور من حولنا بأنهم تحت رحمة قلة الحيلة في موقف ما. تُشبِّه عالمة النفس «جاكسون» قلة الحيلة بالفيروس الذي قد يصيبنا «بمجرد رؤية الآخرين يفقدون السيطرة».[54]

ينعكس شعورنا بانعدام تأثيرنا على التغيُّر الذي يطرأ على مجتمعنا في الاغتراب السياسي، وفقدان الثقة تجاه وسائل الإعلام المنتشر على نطاق واسع، وكذلك في توقّف كثير من الناس منذ فترة طويلة عن التفكير في المستقبل الذي يتمنوه. كتبت عالمة النفس «ميشيل جيلان»: «أحد أهم أسباب التحديات التي تواجه عالمنا اليوم هو الاعتقاد بأن التغيير مستحيل».[55] «بالطبع هناك ملايين الأشياء التي لا يمكننا التحكُّم بها، لكن المشكلات تبدأ عندما نظن أن كل الأشياء خرجت عن السيطرة».[56]

مجرد استهلاك وسائل الإعلام لمدة ربع ساعة فقط كافٍ لجعل رؤيتكم تجاه العالم تسوء بشكل جوهري، وهو الأمر الذي أوضحه العالِمان «ويندي جونستون» و«جراهام ديفي» من خلال استخدام مقاطع تلفزيونية مدتها 14 دقيقة. لم يرتفع مستوى خوف المشاركين في التجربة - والذين قُدمت لهم أخبارًا سلبية - بشأن وضع العالم وحسب، بل زادت مخاوف كل منهم تجاه حياته بشكل واضح.[57]

إن الاعتقاد بأنه ليس لدينا أي تأثير على مستقبلنا، وبأننا نقع بلا حيلة تحت رحمة الأوضاع السيئة وأنه لا يمكننا تغيير أي شيء بها، يشعِرنا بالخوف - ليس فقط من العالم «الخارجي»، أي من الأشياء التي نعرفها من خلال الأخبار، ولكن أيضًا من العالم «الداخلي»، أي من الأشياء التي تحدث في عائلاتنا ودوائر أصدقائنا وصديقاتنا ووظائفنا ومجتمعاتنا وفي منازلنا.

علاوة على ذلك، نميل في لحظات الخوف إلى جمع المزيد والمزيد من المعلومات المُخيفة. يمر الكثير منّا بهذه الديناميكية عند البحث عن أعراض مرض ما في الإنترنت. نبدأ بأنفلونزا خفيفة أو فيروس معوي معدي، ثمَّ ينتهي بنا المطاف ببوادر سرطان، أزمة قلبية أو غيرها من الأمراض التي قد تكون فتَّاكة. لقد عشت لحظات كهذه في كابول وأدركتها تمامًا، عندما كنت أقرأ المزيد والمزيد من الأخبار بعد وقوع أي هجوم انتحاري، لدرجة أنني كنت أظن في وقت ما أن المدينة بأكملها تتعرَّض للقصف. في مثل هذه اللحظات لم يساعدني إلا شيء واحد؛ إغلاق الموبايل وجهاز الكمبيوتر، والخروج لاستنشاق بعض الهواء النقي ورؤية العالم الحقيقي، لأدرك مرَّة أخرى أن الأشياء التي تدور في رأسي صارت أكثر خطورة من الأشياء التي تحدث حولي. نعرف جميعًا هذه الظاهرة وخصوصًا منذ أن أُجبرنا على التعايش مع وباء، ألا وهي ظاهرة دوامة الخوف-الأخبار-المزيد من الخوف-المزيد من الأخبار-ثم خوف أكثر فأكثر.

تتحدَّث الكاتبة «إليف شافاق» عن «حِقبة الخوف المُعدي» و«حِقبة القلق الكبير والمتزايد بشأن حالة العالم ومكاننا فيه».[58] وهي تُفرِّق هنا بين الخوف والفزع. يصف الفزع شعورًا مرتبطًا بخطر ملموس أو عدو أو حدث ما. أما الخوف فيصعب التعرف عليه، لأنه ينتشر بسرعة ويصعب إدراكه. تصف «شافاق» شعورنا كما لو أننا نخاف في الأساس من التواجد في العالم بشكل عام. وكأننا فقدنا أنفسنا. ربما دون أن ندرك ذلك. تؤدي قلة الحيلة المكتسبة والخوف والإرهاق في النهاية إلى تنامي شعور جديد؛ اللا مبالاة. تؤكد «شافاق» على الخطر الذي ينجم عن هذا الشعور:

كي يحدث عنف همجي وحشي على نطاق واسع وبسرعة شديدة، ليس من الضروري أن يصبح الكثير من البشر عديمي الأخلاق أو أشرار، بل يكفي أن يصبح عدد كبير كافٍ لا مبالي وغير مكترث. الأشخاص غير المبالين، المنعزلين عن بعضهم بعضًا، المنفصلين نوعًا ما عمَّا حولهم، والمنشغلين بحياتهم الخاصة للغاية لدرجة تجعلهم لا يهتمون بالآخرين. الأشخاص الذين لا يهتمون ولا يتأثرون بمعاناة الآخرين.[59] انعدام الشعور هو أخطر شعور على الإطلاق.[59]

لماذا يجب أن نُغيِّر من أنفسنا؟

كلما أصبحنا غير مبالين وغير مهتمين، ازداد نظامنا الديمقراطي سوءًا. ننسحب ونترك الآخرين يتصدرون المشهد لأننا نعتقد أن مشاركتنا لن تُغيِّر شيئًا على أي حال.

ماذا يعني ذلك بالنسبة إلينا؟ إذا أردنا تغيير مجتمعنا، فعلينا تغيير القصص التي نرويها لبعضنا بعضًا داخل ذلك المجتمع. القصص التي نقصها لبعضنا بعضًا عن هذا المجتمع.

صدر كتاب «شافاق» الذي يحمل عنوان «كيف تبقى عاقلًا في عصر الانقسام» في صيف 2020. لكن المشكلة الأساسية التي تصفها فيه ليست بجديدة؛ أظهرت دراسة أُجريت عام 1977 أن 71.4% من جميع الأخبار التلفزيونية تعرض لنا قلة الحيلة.[60] قبل بضع سنوات انتقد البابا «فرانسيس» تغطية الأخبار السلبية فقط.[61] كتب عام 2020: «لم نعد ندرك مدى توقنا إلى اللغو والقيل والقال، ومقدار العنف والباطل اللذين نستهلكهما».[62] حذّر «الدالاي لاما» من أن تركيز وسائل الإعلام الشديد على الموت والعنف قد يؤدي إلى اليأس.[63] كما لاحظ العديد من المستهلكين والمستهلكات أن تأثير الأخبار عليهم مُدمّر. بحثت دراسة أجرتها جامعة أكسفورد عام 2017 في أسباب توقُّف الناس عن استهلاك الأخبار. قال 48% من المشاركين في الدراسة: «إنها قد تؤثر سلبيًّا على مزاجي».[64] بينما قال 28% من المشاركين في استطلاع الرأي: «لا أشعر أنني أستطيع تغيير شيئًا في الوضع الحالي».

أظهر استطلاع أجرته هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» على مُستخدمي الفضاء الرقمي أن 64% من أولئك الذين تقل أعمارهم عن 35 عامًا يريدون أخبارًا تسعى إلى إيجاد حلول.[66] كما أظهرت نتائج استطلاع رأي دنماركي أُجرِيَ عام 2011 النتائج نفسها. قال 75% من مشاهدي ومشاهدات التلفزيون إنهم سئموا مشاهدة جدال السياسيين والسياسيات. قال 50% أن الأخبار تُركّز على الصراعات أكثر من اللازم. بينما قال 83% إنهم يرغبون في رؤية المزيد من القصص التي تُظهر حلولًا للتحديات المُلحة في بلدهم وفي بقية بقاع العالم.[67] قال 76% من المشاركين في دراسة أجرتها هيئة الإذاعة البافارية إن وسائل الإعلام تتحدّث عن المشكلات كثيرًا جدًّا، وعن الحلول قليلًا جدًّا.[68]

اكتشف باحثون وباحثات من جامعة «بنسلفانيا» أن الأمر لا يستغرق سوى بضع دقائق لتغيير مزاج الشخص من محايد إلى سلبي من خلال التقارير الإعلامية فقط.[69]

في دراسة أخرى تلاعب علماء وعالمات من جامعة كورنيل بسلسلة من المنشورات على فيسبوك. نشر الأشخاص الذين ظهرت لهم أخبار إيجابية أكثر في صفحتهم الرئيسية على فيسبوك منشورات أكثر إيجابية. أما أولئك الذين ظهرت لهم أخبار سلبية في جدولهم الزمني نشروا منشورات سلبية. قيّمت الدراسة بيانات من أكثر من 000 689 شخصًا.[70]

دعونا نتوقّف لحظة لفهم ما يعنيه ذلك؛ مجرد مشاركة منشورات بناءة على وسائل التواصل الاجتماعي يُمكن أن يحث الآخرين على مشاركة شيء بنّاء أيضًا - حتّى لو أننا لا نعرفهم. والعكس صحيح بالطبع. ينطبق الأمر نفسه على التعليقات التي نكتبها على وسائل التواصل

الاجتماعي؛ اكتشف عالمون وعالمات من معهد البحوث الاجتماعية آن الناس الذين يستهلكون أخبارًا سلبية ينشرون تعليقات سلبية أكثر، بينما ينشر من يستهلكون أخبار إيجابية تعليقات إيجابية.[71]

***

قبيل البدء في تأليف هذا الكتاب، حكى لي أحد الأصدقاء قصة تذكَّرتها في أثناء قراءتي هذه الدراسات. ظلّ هذا الصديق لعدة أسابيع يمرّ بفناء داخلي، لأنه كان يصفّ دراجته النارية في جراج قريب منه. كان يشعر كل مرَّة بالسرور بسبب مدى دقة العناية بالفناء، ومدى جمال الزهور المزروعة به والمقصوصة بعناية. ذات يوم رأى شاحنة الشركة التي كانت تعتني بالفناء. قرر أن يكتب بريدًا إلكترونيًّا للشركة ليشكرها على عملها. قال الصديق عندما أخبرني بالقصة: «قُلت لنفسي لا يتعين علينا إعطاء تعليق إلا عندما يكون شيء سيئ». لذلك كتب بضعة أسطر للشركة، وأخبرهم بمدى سعادته كلما رأى الفناء، ثمَّ أرسل الرسالة ونسى الأمر. بعد بضعة أسابيع، وفي طريقه إلى الفناء تحدَّث إليه البستاني. سأله إذا كان هو مَن أرسل الرسالة إلى الشركة؟ ثم قال إن رؤساءه أرسلوا إليه الرسالة وطبعوها ووضعوها في ملف الخدمة الخاص به، وكان منذ ذلك الحين بمثابة إثبات لجودة عمله.

لنفكر في المدى الذي يمكن يصل إليه تعليق إيجابي واحد عندما نرسل بريدًا إلكترونيًّا أو ننشر شيئًا ما على وسائل التواصل الاجتماعي في المرة القادمة؛ وأنه يمكن أن يؤثّر على أشخاص لم نلتق بهم من قَبل وقد يغيّر حياتهم للأفضل، بشكل ملموس، وربما حتَّى على المدى الطويل.

المشاعر - سواء كانت إيجابية أو سلبية - معدية. ما نشعر به لا يؤثر فقط على أنفسنا وعلى رؤيتنا للعالم، لكنه يؤثر كذلك على بصيرة من حولنا. كتبت «جيلان»: «طبيعتنا قائمة على أن نتعاطف مع الآخرين، لذلك غالبًا ما نمتص مشاعرهم».[72] يمكن أن ينتشر التوتر وتنتشر السلبية حتَّى لو لم ينبس الشخص المصاب بهما ببنت شفة. يستطيع مخنا فك شفرة الإشارات غير اللفظية وتعبيرات الوجه على المستوى الجزئي، والتي تؤثّر بدورها على طريقة إدراكنا للعالم. والسبب في ذلك هو أننا ككائنات اجتماعية مصمَّمون على التكيف مع مجموعة من البشر.

لذا فإن مجرد حقيقة أن الآخرين يتصرفون بطريقة معينة يجعل التكييف على طريقتهم أمرًا مثيرًا. سواءً أطلقنا على ذلك إلهامًا أو ضغط الأقران أو الذعر الجماعي، العملية التي تحدث هي نفسها؛ يتكيف مزاجنا دون وعي مع الأشخاص الموجودين حولنا. نشعر بالقلق عندما نرى الآخرين قلقين. نشعر بالتوتر عندما يشعر الناس من حولنا بالتوتر.

لذلك تُحذِّر جيلان: «إذا لم نعِ السلبية الموجودة حولنا، فيمكننا أن نصبح بسهولة إسفنجة تمتص سموم الآخرين».[73]

لا يتعين علينا طرد الناس من حياتنا لمجرد آن رؤيتهم للعالم سلبية. ولكن مثلما يمكننا الانتباه إلى الأخبار التي تؤثر علينا إيجابيًّا والأخرى التي تؤثر علينا سلبيًّا، يمكننا كذلك أن نسأل أنفسنا ما هي المحادثات التي تؤثر علينا إيجابيًّا وما هي المحادثات التي نُفضِّل التواري بعيد عنها تمامًا.

شبَّهت عالمة النفس «جودي جاكسون» هذا النوع من الاختيار - في المحادثات والأخبار - بالتغذية الحدسية. مثلما نولي اهتمامًا لما نأكله ونفكر فيما هو جيد لجسمنا وما هو غير جيد، يمكننا أيضًا الانتباه إلى القصص التي نستهلكها وإلى تأثيرها على صحتنا العقلية. في كتابها **You are what you read** «كتابك عنوانك»، تصف «جاكسون» الأخبار السلبية فقط بالوجبات السريعة غير الصحية. مثلما أن تناول البطاطس المقلية والبيتزا والكوكاكولا فقط أمرٌ ليس صحيًا، فإن استهلاك الأخبار السلبية فقط ليس صحيًا أيضًا. يمكننا أن نأكل منهم الكثير دون أن يحصل جسدنا على أي عناصر غذائية. وبالمثل، يمكننا استهلاك الكثير من الأخبار والقصص والروايات دون أن نحصل على أي محتوى فعلي.

الغذاء بالنسبة إلى جسدنا مثل المعلومات بالنسبة لمخنا. تتحوَّل المعلومات التي يستقبلها إلى مشاعر وأفكار وأفعال وسلوكيات. العواقب تكون أقل وضوحًا، لكنها بقدر الخطورة نفسه. الأخبار هي واحدة من أقوى وسائل تدفق المعلومات - التي لا مفر من استهلاكها - تأثيرًا وأكثرها سلبية.

إذا لم نأكل شيئًا سوى البطاطس المقلية والشيبسي والكوكاكولا لبضعة أشهر، فسنلاحظ العواقب التالية: تصبح سراويلنا ضيقة، تتغيَّر بشرتنا، وعندما نصعد السلالم نبدأ في اللهث. ربما ننام بشكل أسوأ، وربما نعاني من الصداع. وإذا تم فحص دمنا في المختبر، فقد نجد أننا نفتقر إلى الفيتامينات والعناصر الغذائية. عندما نستهلك الأخبار السريعة غير الصحية فقط، فإن العواقب ستكون أقل وضوحًا. قد نشعر أحيانًا بالخواء في داخلنا، وفي كثير من الحالات لا نلاحظ أي شيء في البداية. وحتَّى عندما نلاحظ أن حالتنا تسوء، فإننا لا نعزو ذلك بالضرورة إلى استهلاكنا للأخبار. وبالتالي فإن العواقب ليست أقل خطورة. لقد تحدَّثنا بالفعل عن آثار السلبية المنتشرة بكثرة حولنا على عقولنا؛ قلة الحيلة، القلق، الذعر، واللامبالاة. ولكن هناك أيضًا آثار جسدية.

وجد باحثون وباحثات من جامعة «بنسلفانيا» أنه من الممكن استخدام رسائل تويتر من منطقة معينة لتحديد مدى خطر الوفاة بأمراض القلب في تلك المنطقة. قام الباحثون والباحثات بتحليل 148 مليون تغريدة من 1347 مُقاطعة. توفي عدد أقل من الأشخاص بسبب أمراض القلب في المقاطعات التي تميل إلى التغريد بمصطلحات إيجابية مقارنة بالمقاطعات التي غالبًا ما تُستخدم في التغريدات بها مصطلحات سلبية. ظهرت الأنماط اللغوية التي تعكس العلاقات الاجتماعية السلبية والمشاعر السلبية كعوامل خطر ملموسة.[75] لم يكن الأشخاص الذين ماتوا هم من نشروا هذه التغريدات. لكن اللغة المستخدمة على تويتر كانت قادرة على إظهار المناطق التي يعاني فيها الناس من أمراض القلب أكثر والمناطق التي لا يعاني الناس فيها. ليس ذلك فحسب

بل إن التنبؤات بالوفاة المستندة إلى التغريدات كانت أكثر موثوقية من التنبؤات التقليدية القائمة على عشرة عوامل مختلفة مثل: التدخين والسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم ومستوى الدخل ومستوى التعليم الرسمي.[76]

إذا أردنا الاعتناء بصحتنا، فلا يجب أن نكون حريصين فقط على تناول أطعمة صحية، بل نحرص كذلك على استهلاك قصص صحية. أخبار ومحادثات صحية، وحتّى الكلمات بحد ذاتها.

الخبر السار: هذا الأمر ينجح. بمجرد أن نعتاد على ذلك، يسير كل شيء تقريبًا بشكل تلقائي، لأنه مثلما تعلَّمنا الشعور بقلة الحيلة، يمكننا تعلُّم أن نقلل شعورنا بقلة الحيلة. مثلما تجعلنا الأخبار عن المشكلات التي لم تُحَل والأوضاع السيئة التي تبدو بلا نهاية، نشعر بقلة الحيلة، فإن قصص الأشخاص الذين تمكنوا من التغلُّب على الأوضاع السيئة توضّح لنا مدى القوة والفرص المتاحة لدينا لإحداث التغيير.

يمكننا أن نتعلَّم الاهتمام بما «نتناوله» من قصص والعثور على قصص تؤثر إيجابيًّا على حالتنا؛ العثور على أخبار تساعدنا على فهم العالم بشكل أفضل، وليس الشعور بالخوف منه وحسب.

لا نحتاج إلى أفلام تمنحنا شعورًا جيدًا أو تُظهر كل الأشياء والأشخاص في صورة وردية. يكفي أن ننظر إلى العالم دون استخدام وسيلة انتقاء الموضوعات السلبية المعيارية. عندما نقرأ قصصًا عن أشخاص تمكنوا من جعل العالم في مكان ما أفضل قليلًا، فهذا يعطينا الأمل في أننا نستطيع أيضًا تغيير الحياة من حولنا وتصحيح الأوضاع السلبية. أحيانًا تساعد حتّى المعلومات الصغيرة نسبيًّا في تغيير بصيرتنا بشكل جذري.

تُظهر تجربة أجرتها شبكة صحافة الحلول ما يحدث عندما نقرأ الأخبار التي تعرض بجانب المشكلات حلولًا بدلًا من قراءة الأخبار السلبية فقط. طُلب من 755 شخصًا قراءة مقال. تلقى نصفهم نصًا يصف الحل والمشكلة، بينما حصل النصف الآخر على نص يصف المشكلة فقط. بخلاف ذلك كان المقالان متطابقين. المحتوى: عواقب الصدمات النفسية في مدارس بالولايات المتحدة الأمريكية. التشرُّد في المناطق الحضرية. قلة الملابس بين الفقراء في الهند. قصص بعيدة كل البُعد عن النهاية السعيدة.

تم وصف المشكلات المذكورة بالطريقة نفسها بالضبط. الاختلاف الوحيد بين النصين هو احتوائهما على أفكار ممكنة لحل المشكلة أم لا.

لكن عندما وصف المشاركون في التجربة شعورهم بعد قراءة النص، كانت الاختلافات شاسعة. أولئك الذين قرأوا نصًا يحتوي على حلول مقترحة شعروا باكتسابهم للمعلومات بشكل أفضل وكان لديهم شعور بأنهم يستطيعون إحداث فارق بأنفسهم. وصفوا أن اهتمامهم بالموضوع قد زاد وأنهم يريدون قراءة المزيد من المقالات حول الموضوع نفسه، وكذلك نصوص أخرى

للمؤلف آو المؤلفة الذي/التي كتب/ت النص حول مواضيع آخرى، ونصوص آخرى نَشرَت في الجريدة نفسها. شعروا بالإلهام أو بالأمل. اعتقدوا أن المشكلة الموصوفة قابلة للحل وذكَروا أنهم يريدون أن يكونوا أنفسهم جزءًا من الحل. على سبيل المثال من خلال التحدُّث مع عائلاتهم وأصدقائهم وصديقاتهم حول الموضوع، أو من خلال مشاركة المقالة على وسائل التواصل الاجتماعي أو التبرع.

دعونا نتخيَّل للحظة لو أن الأخبار دائمًا هكذا، وما يمكن أن يعنيه ذلك لمجتمعنا. ستكون الدوافع المُحرِّكة لأفعالنا هي الثقة والإرادة للتغيير، وليس اليأس والخوف. بغض النظر عن مدى سوء المشكلة التي نقرأ أو نسمع عنها، سيكون رد فعلنا واحد؛ سنشمر عن سواعدنا ونبدأ في العمل.

لماذا نحتاج إلى خرائط جديدة - وبذلة واقية

شيء واحد يمكننا القيام به لتحرير أنفسنا من قلة الحيلة المكتسبة؛ وهو أن نُدرك تمامًا بأن الأشياء قد تحسنت كثيرًا في السنوات أو العقود القليلة الماضية. الكثير من الأشياء، خاصة التي تأخذ وقتًا طويلًا، لا تظهر في الأخبار ولذا ننسى بسهولة كمية المشكلات التي قلَّت حدتها على مدار الزمن، وأن بعضها قد اختفى تمامًا.

إذا لم ننظر إلا إلى ما جرى في العالم في خلال يوم واحد فقط، من حدث فردي كارثي إلى آخر، فإننا نفقد النظرة العامة سريعًا. ننسى الماضي أو نجده ولا نلاحظ حتَّى إننا إذا نظرنا إلى العالم على المدى الطويل فإنه يصبح مكان أفضل وأكثر أمانًا للعيش فيه.

جعلت «ريبيكا سولنيت» العمل ضد رد الفعل هذه وظيفة لها إلى حد ما.

إن اختلاف الماضي المُطلق، والتذكير بأن كل شيء يتغيَّر، لطالما أشعرني بالتحرر؛ إن معرفة أن كل لحظة سوف تمر هو أمر يحررنا. كان وسيظل هناك أوجه أخرى للحياة كبشر.[77]

يمكننا وفقًا لـ «سولنيت» قياس التقدُّم الذي يتم إحرازه من خلال مراقبة الوضع السابق ومقارنته بالوضع الحالي. شبَّهت الطريقة الأكثر شيوعًا لقياس التغيير الاجتماعي - على مدى فترات زمنية قصيرة، من سنة إلى أخرى، من أسبوع إلى آخر، من لحظة إلى أخرى - بإلقاء نظرة على برنامج تحديد المواقع في هاتفنا المحمول (GPS)؛ جزء مقتطف من كل خريطة موجودة به إما أن يكون كبير جدًّا بحيث لا يمكننا رؤية أي تفاصيل، أو صغير جدًّا بحيث نفقد الرؤية العامة. الطريقة الوحيدة هي أن نتّبع دون تفكير التعليمات الخوارزمية التي اتخذت لنا جميع القرارات، وألا نفهم أبدًا أين نتواجد الآن.

شبّهت «سولنيت» الشعور بعدم معرفة مكاننا تحديدًا بفقدان الذاكرة. ينسى الناس بشكل كبير كم كانت التغيُّرات التي حدثت على مدار العقود الماضية مذهلة.

عندما تكون الكاتدرائيات التي تبنيها غير مرئية، وتنشأ من وجهات نظر وأفكار، فإنك تنسى أنك موجود في تلك الكاتدرائيات وأن أصل هذه الأفكار هو البشر. [...] تذكير أنفسنا بأن الأفكار من صنع الإنسان، تمامًا مثل المباني التي نعيش فيها والطرق التي نسافر عليها، يساعدنا على تذكُّر أن [...] التغيير ممكن.[80]

التغيير ممكن. التقدُّم الاجتماعي ممكن. لا يمكننا أن نقول هذه الجُمل بما يكفي أبدًا - لأن معظمنا - سواء أكان ذلك بوعي أم بغير وعي - لا يزال مقتنعًا بالعكس.

لذلك دعونا نُلقي نظرة على صورة «سولنيت» لبرنامج تحديد المواقع في هاتفنا المحمول (GPS) . دعونا ندرك أن الواقع الذي نراه يومًا بعد يوم هو مجرد عينة صغيرة ممَّا يحدث بالفعل على مدار الزمن. دعونا نحاول النظر إلى الصورة الكبيرة، الصورة الكاملة - الخريطة الكاملة التي تُظهِر كل شيء. ما هي التغيُّرات الإيجابية، ما هو التقدُّم الذي يمكننا رؤيته؟ يمكننا أن نبدأ بحياتنا؛ ما هي الأشياء التي تحسنت العام الماضي، في السنوات الخمس الماضية، في السنوات العشر الماضية؟ ربما نكسب الآن أموالًا أكثر من الماضي، ربما لدينا المزيد من وقت الفراغ، ربما لدينا أطفال كنَّا نتمنى في الماضي أن نُرزق بهم، ربما لدينا وظيفة تجعلنا نشعر برضا أكثر ممَّا كنَّا عليه قبل بضع سنوات، ربما استطعنا حل صراعات في حياتنا، وإصلاح علاقاتنا ببشر آخرين، تعالجنا، أو تعرَّفنا على أنفسنا بشكل أفضل. دعونا نفكّر في هذه الأسئلة للحظة - فهي تستحق أن نمنحها جزءًا من وقتنا.

يمكننا أيضًا أن نتذكَّر لحظات مُحددة تحسنت فيها حياتنا؛ مناقشة، مصالحة، لقاء شخص مرَّة أخرى، ترقية، استقالة قُدِّمَت بشجاعة وفخر، حفل زفاف، إنهاء علاقة سامة، انتقال إلى مدينة أخرى طال انتظاره، إلى مدينة جديدة أو شقة أكبر. أول عملية شراء بأموال جنيناها بأنفسنا، عملية جراحية ناجحة، علاج كيميائي ناجح، مجاملة أعطتنا ثقة جديدة في أنفسنا، تغيير جذري. بمجرد أن نجمع ما يكفي من هذه اللحظات، يمكننا استخدامها لتركيب أجزاء خريطة جديدة، طرق جديدة، علامات إرشادية جديدة، وبوصلة جديدة. وفي المرة القادمة التي نشعر فيها أننا عالقين، يمكننا أن نُذكِّر أنفسنا بأن كل ما علينا فعله هو تكبير الصورة، وتوسيع نطاق نظرنا، كي نرى بوضوح مرَّة أخرى. كي ندرك أن الصعوبات في حياتنا - في معظم الحالات - مجرد لقطات وليست توجهات طويلة الأمد.

يمكننا أيضًا تجميع خرائط جديدة لعائلاتنا، لجيراننا، مجتمعنا أو للعالم. إذا تطلَّب ذلك الاتصال ببعض الأشخاص في عائلاتنا ومجتمعاتنا وطرح أسئلة عليهم، وإجراء محادثات معهم، فهذا أفضل كثيرًا. ربما سنلاحظ في أثناء قيامنا بذلك كمية اللحظات والتطورات الإيجابية التي يمكننا إخبار بعضنا بعضًا بها.

إذا تعيّن علينا استقصاء الأمر والبحث عن حقائق في الإنترنت لأننا لا ندرك على الفور الأشياء التي تغيَّرت للأفضل في العالم أو في البلد الذي نعيش فيه - فهذا أفضل كثيرًا. هذا يعني أيضًا أننا نفتقد إلى معلومات مهمة، وهنا يمكننا أيضًا العثور على معلومات تُكمِل رؤيتنا للعالم. (سنتعرَّف على بعضها في الفصل القادم).

***

عندما نولي اهتمامنا إلى الأشياء الإيجابية، فإننا نطلق على أنفسنا «متفائلين/ات». عندما نوجِّه انتباهنا إلى السلبيات، فإننا نُطلق على أنفسنا «متشائمين/ات».

لا يتمتع المتفائلين/ات بسمعة طيبة لدى بعض الناس. يتم السخرية منهم، ولا يؤخذون على محمل الجد، ويعاملون كما لو كانوا يعيشون في عالمهم الخاص. يُطلق عليهم الحالمون/ات، مثل شخصية «هانز الذي ينظر إلى السماء» (Hanns Guck-in-die-Luft) أو البارعون/ات في الاستمتاع بالحياة. ليس أي من هذه المصطلحات سلبيًّا بوضوح، لكنها تشير جميعًا إلى أن شخصًا ما غير واقعي. حتَّى إن بعض الناس يرون في التفاؤل شكلًا من أشكال الضعف البشري. كما لو أن هذا الشخص ليس قويًّا بما يكفي لمواجهة الجوانب الصعبة من الحياة.

التفاؤل لا يعني تجاهل المشكلات وعدم الاعتراف بوجودها. على العكس من ذلك؛ إنه يعني الاعتقاد في أثناء مواجهة المشكلات في إمكانية تحسين الوضع وأن بإمكاننا أن نحدد بأنفسنا إذا ما كان هذا سيحدث بالفعل أم لا وإلى أي مدى. يرى المتفائلون والمتفائلات أن المشكلات عقبات يجب التغلب عليها. بينما يرى المتشائمون والمتشائمات أن المشكلات نهاية الطريق، طريق مسدود، علامة على أن الوقت قد حان لنُدير ظهورنا وأن نستسلم.

صاغت الشاعرة «ماري أوليفر» أجمل تعريف سمعته للتشاؤم. في كتابها «ضد التيار»، وصفت المؤلف «إدغار آلان بو» وعدم قدرته على الاعتراف بوجود أشياء جيدة إلى جانب السيئة:

إنه [...] نقص في التنظيم العاطفي، وانعدام ثقة. ليس في الثقة بالنفس وحسب [...] لكن الثقة في العالم برمته، بإمكانياته الجيدة والسيئة. بالمعنى الأعمق افتقد «بو» إلى الثقة في مستقبل قد يكون مختلفًا عن الماضي.[81]

التشاؤم هو عدم الاعتقاد أن المستقبل قد يكون أفضل من الماضي.

فهل يعني التفاؤل إذَنْ أن نجلس على دِكَّة مريحة في الشمس، وأن نعقد أذرعنا أمام بطوننا وألا نقلق بشأن أي شيء بعد الآن، إيمانًا منَّا بأن كل شيء سيسير بطريقة ما على ما يرام - حتَّى دون أن نفعل شيئًا؟ لا. التفاؤل يعني أننا نؤمن بأهمية أفعالنا، بأننا نستطيع تشكيل مستقبلنا وأن طريقة مواجهتنا للمشكلات - سواءً استسلمنا لها فورًا أو بذلنا قصارى جهدنا لتحسين الوضع - تُحدِث فرقًا.

التفاؤل - عندما نفهمه على هذا النحو - هو مَقابل قلة الحيلة المكتسبة. يستطيع آن يكون بوصلتنا وهدفنا في الوقت نفسه في طريقنا نحو رؤية جديدة. لن يساعدنا في رؤية العالم بشكل مختلف وحسب، بل يمكنه مساعدتنا في تغيير العالم. كتبت الباحثة في مجال السعادة «ميشيل جيلان»: «التفكير المبني على التفاؤل هو أحد أكثر المؤشرات الموثوقية على النجاح والصحة والرضا في الحياة».[82] وبعبارة أخرى: يعمل التفاؤل كبذلة واقية نفسية. ارتدائها لا يُحسِّن من حالتنا فقط. حياتنا تتحسن. تمامًا مثل حياة الأشخاص حولنا.

كيف يمكننا الحصول على هذه البذلة الواقية؟ بطريقة بسيطة بشكل مذهل. ليس علينا حتَّى إنفاق المال، لا يحتاج الأمر سوى إلى بعض الوقت والطاقة. مثلما نتعلَّم قلة الحيلة عندما نستهلك أخبار سلبية، يمكننا أن نتدرَّب على التفاؤل من خلال استهلاك القصص التي لا تكون سلبية برمتها. القصص التي لا تصف المشكلات فقط، بل أيضًا الحلول الممكنة. ستغيِّر الطريقة التي نرى بها العالم من خلال تذكير أنفسنا بأن الأوضاع الحالية مؤقتة وأننا نستطيع المساهمة في تقدُّم المجتمع.

في المرة القادمة التي نقرأ فيها الأخبار، أو نشاهد فيلمًا، أو نستمع إلى محادثة، يمكننا استخدام مشاعر «قلة الحيلة» و «التفاؤل» كمعيار يساعدنا على اكتشاف ما إذا كنَّا نسمع قصة سريعة غير صحية أم لا. إذا لم نشعر إلا بقلة الحيلة، فهناك احتمالية كبيرة أن يكون ما سمعناه أو رأيناه أو قرأناه للتو يصوِّر جزءًا من الواقع وحسب، وأن القصة - سواء كان ذلك عن قصد أم بغير قصد - سُرِدَت من خلال وسيلة انتقاء الموضوعات السلبية، وإن هذه القصة ستؤذينا.

لكن إذا شعرنا بالنشاط، يمكننا افتراض أننا لم نتعرض إلى الأوضاع السيئة وحسب، ولكن أيضًا لحلول أو على الأقل أفكار حلول. نعلم أن التاريخ «مغذِّي»، وأنه يزودنا بمعلومات مفيدة ويمنحنا القدرة على التصرُّف. نعلم أنه يُزيد من قوتنا العقلية وأنه مفيد كذلك لصحتنا الجسدية على المدى الطويل. نعلم أننا لا نستطيع استهلاك «الكثير» من مثل هذه القصص.

تخيَّلوا مرَّة أخرى أن عليكم تعليم طفل كيفية ربط حذائه، أن عليكم تعلُّم الطبخ أو لغة جديدة. كيف ستفعلون ذلك؟

تجارب لحياتكم اليومية

- ابتعدوا عن الأخبار ليوم واحد تمامًا. حاولوا أيضًا ألا تروا قصصًا سلبية. ولا حتَّى لأنفسكم.
- هل تجعلكم المحادثات والأخبار والقصص في محيطكم تشعروا بقلة الحيلة؟ ما هي الخطوة الأولى كي تصبحوا أكثر تفاؤلًا؟ تحدَّثوا إلى شخص واحد على الأقل حول الطريقة التي ستصلون بها إلى هذه الغاية. اطلبوا منه النصح والدعم.

- دوِّنوا لفترة زمنية أطول، أسبوعًا على سبيل المثال، القصص والحكايات والأفلام والمحادثات التي جعلتكم تشعرون بالنشاط والتفاؤل، وفي أي إطار حدث ذلك. يمكن أن تصبح القائمة التي تكتبونها أول «خارطة طريق» نحو المزيد من القصص المُوجهة نحو إيجاد حلول في حياتكم.
- استرجعوا خريطة الأحداث الإيجابية في ذهنكم. ربما تريدون في رسم خريطة حقيقية لها. أو أكتبوا قائمة قصيرة إذا لم يكن لديكم الوقت. يمكن أن يساعدنا ذلك في اللحظات التي نشعر فيها بقلة الحيلة وبأننا مغلوبون على أمرنا في أن نرى تغييرات إيجابية أمام أعيننا مباشرة.

للنافذة حافتان

أميل على إحداهما

تذكرني الشجرة في الخارج

كلما كبرنا

أن الهواء كله مُكيَّف من خلال شيء ما.

ستيوارت فاجنر

الفصل الرابع

□ + "س" - المعادلة السحرية الجديدة

قبل بضع سنوات قمنا بجولة في النمسا للترويج لفيلمنا الوثائقي «المحاربون الحقيقيون» (True Warriors). سافرنا لمدة أسبوع من مدينة إلى أخرى، وعرضنا فيلمنا، وسردنا كل ليلة لماذا نظن أنه من المهم البحث في كل قصة عن لحظات تبعث على التفاؤل - حتَّى في قصة تحكي عن هجوم انتحاري، مثل فيلمنا.

في العام الذي سبق جولتنا انتُخِبَ «سيباستيان كورتس» مستشارًا للنمسا، فاتخذت السياسة النمساوية اتجاهًا كبيرًا نحو التيار اليَميني، لذلك لم تدور المناقشات التي تلت عرض الفيلم في أغلب الأوقات حول الفيلم نفسه، بل تناولت بعض الأسئلة الأساسية: كيف يمكننا تحقيق سياسة لجوء أكثر إنصافًا؟ كيف أستطيع مقاومة حكومة تقمع حقوق الإنسان سلميًّا؟ كيف أجد الأمل والقوة اللذين يساعداني على الاستمرار في العمل عندما يبدو كل شيء من حولي ميؤوسًا منه؟

كانت المحادثات مكثفة. بخلافي أنا وشريك حياتي، كان أحد أبطال الفيلم الأفغان أيضًا على خشبة المسرح؛ الممثل والمخرج «أحمد نصير فورمولي». أتذكَّر بشكل خاص الأمسية التي عرضنا فيها فيلمنا في مصنع نبيذ «أوماتوم» بولاية «بورجنلاند». يُقدَّم النبيذ المنتج هناك في مأدبات رسمية في النمسا. «أرنولد شوارزنيجر» هو زبون دائم هناك. حتَّى صحيفة «نيويورك تايمز» قد نشرت تقريرًا عن نبيذ «بورجنلاند». بالنسبة إليَّ كانت أجواء الأمسية كلها مميزة. يقع مصنع النبيذ وسط المناظر الطبيعية الخلابة، ويبعث على الهدوء والسكينة. في أثناء عرض الفيلم انتظرنا في غرفة بها 400 برميل خشبي ونسبة رطوبة 80%. في أثناء مناقشة الفيلم كان هناك طعام أفغاني، وبالطبع نبيذ.

ما حكاه الجمهور كان أقل شاعرية. قالت امرأة إنها وشريك حياتها قد خبئا في منزلهما خلال الأشهر الماضية شبابًا كانوا مهددين بالترحيل - كما حاولا في الوقت نفسه استخدام القنوات الرسمية للتأثير على السياسيين والسياسيات المسؤولين عن هذا الملف هناك. حكى آخرون إنهم شعروا بنفاد طاقتهم. شعروا بأنهم لم يعودوا قادرين على مواكبة القوانين التمييزية الجديدة والأعمال العدائية من جانب الحكومة النمساوية. جربنا ما كنَّا نجربه دائمًا؛ لفت الانتباه إلى الأشياء التي بعثت على التفاؤل. حكيتُ عن العديد من الأشخاص الذين التقينا بهم في خلال جولتنا، والذين كرسوا أنفسهم لأشهر وسنوات في سبيل الوصول إلى مجتمع أكثر عدلًا، وعقدوا العزم على الاستمرار في فعل ذلك مستقبلًا. أخبرتهم كيف شجعني ذلك على رؤية جودة التنظيم التي تتمتع بها المقاومة السياسية في النمسا، وكيف أن المواطنين بمجرد تعرضهم لتهديد جسيم، يكافحون دفاعًا عن

حقوق الإنسان بشكل أقوى وبصوت أعلى وباستعداد أكثر لتحمّل المخاطر. آومآ بعض من الجمهور برأسه، لكنني لم أكن على يقين كامل باقتناعهم بإجاباتي.

سألني واحد من الجمهور بعد المناقشة إذا كان بإمكاني تخيّل أن أقوم بالتدريس في مكتب التحرير الخاص به. قال إنه يبحث منذ فترة طويلة عن شخص يقوم بتدريس السرد البنّاء. وافقت على الفور دون التفكير كثيرًا، وبعد بضعة أشهر كنت أجلس أمام الكمبيوتر لتحضير أول حلقة دراسية لي في «لينز».

***

سمعتُ عن «الصحافة البنّاءة» لأول مرّة قبل بضعة أشهر. حتّى ذلك الحين، كنت أفعل ما أراه صحيحًا، دون أن أعرف أن هناك مفهومًا يعبّر عن هذا النهج، وأن هناك أبحاثًا خاصة في هذا المجال، والعديد من الصحفيين الذين يكتبون بالفعل بهذا الأسلوب.

لذلك قرأتُ في خلال تحضيري للحلقة الدراسية كل الدراسات، كل التعريفات، كل الإرشادات التي استطعتُ الحصول عليها والتي تتناول الصحافة البنّاءة.

قرأتُ أن هناك مفاهيم مختلفة، لا تختلف في مسمياتها وحسب ولكن أيضًا في أهدافها ونهجها؛ الصحافة البنّاءة، الصحافة الموجّهة نحو إيجاد حلول، والصحافة الإيجابية. تعتمد الصحافة الإيجابية على قصص النجاح، والتي يجب أن تعدل الكفة في مقابل الأخبار السلبية برمتها. القصص التي تجعلنا نشعر بشعور جيد تمثل توازنًا في مقابل قصص نهاية العالم. الصحافة البناءة والصحافة الموجّهة نحو إيجاد حلول تسعيان إلى تحقيق هدف مختلف. ترغبان في وصف شيئًا ما لا يسير على ما يرام، وكذلك طريقة تحسينه. تبحث الصحافة الموجهة نحو إيجاد الحلول - كما يُعبّر اسمها - عن حلول ملموسة. أما في الصحافة البنّاءة فهناك وجهات نظر أخرى ممكنة أيضًا. بينما تكون الصحافة الموجّهة نحو إيجاد الحلول دائمًا بنّاءة، فليس كل نص بنّاء بدوره موجّهًا نحو إيجاد حل.[83]

قرأتُ أن الصحافة البنّاءة شائعة نسبيًّا في الولايات المتحدة بالفعل، وكذلك في بعض البلدان الأوروبية، وخصوصًا الدنمارك، وأن وسائل الإعلام الألمانية، حتّى وإن كانت مترددة مقارنةً بدول العالم الأخرى، إلا أنها بدأت بالفعل في إعداد التقارير بشكل مختلف.

قرأتُ أن أصل الصحافة البنّاءة في حد ذاتها يعود إلى عام 2001، أي قبل أن أبدأ عملي الصحفي بوقت طويل. حينها نشرت الصحفية الاستقصائية «تينا روزنبرج» مقالًا في مجلة «نيويورك تايمز» بعنوان «انظروا إلى البرازيل!». وصفت فيه كيف نجحت البرازيل من إبطاء انتشار وباء الإيدز بشكل كبير، من خلال عدة وسائل من أهمها إنتاج أدوية مكافئة أرخص بكثير من الأدوية الأخرى - كانت تكلفة علاج هذا المرض في الولايات المتحدة حينها تتراوح

بين 10000 و15000 دولار في السنة. كتبت «روزنبرج» في خلال هذه الفترة: «آظهرت البرازيل أنه لا أحد يموت بسبب الإيدز لأسباب طبيعية. أولئك الذين ماتوا تم التخلي عنهم».[84] كان نصها طويلًا، والأبحاث التي قامت بها تفصيلية. وصفت «روزنبرج» جميع المشكلات بحدة. لكنها وصف كذلك شيئًا آخر، طريقة للخروج من الأزمة يمكن أن تنجح في بلدان أخرى بصورة مماثلة. كانت «روزنبرج» قد خططت في البداية لكتابة نصًا حول الأسلوب الذي تتبعه شركات الأدوية والذي يحول دون علاج سكان البلدان الأقل ثراءً من خلال تحديد الأسعار، قيمة أرباحهم تفوق قيمة حياة الملايين من الناس. لكن رئيسها رفض نشر القصة. وبمجرد أن اقترحت «روزنبرج» شكل جديد للقصة، وهو تسليط الضوء على البلد الوحيد الذي حقق المستحيل، حصلت قصتها على فرصة.[85]

أسست «روزنبرج» لاحقًا مع زملاء وزميلات لها شبكة صحافة الحلول، والتي تُدرِّب الآن إعلاميين/ات من جميع أنحاء العالم. تصف «روزنبرج» التحدي الذي نواجه: «في كثير من الأحيان يعتقد الصحفيون والصحفيات أنه يجب علينا سرد المشكلات فقط. يستخفوا بالقصص التي تشرح كيف تمكن الناس من حل المشكلات، ويصفونها بالمبتذلة، بالأخبار الجيدة، بالعلاقات العامة أو بجماعات الضغط. مهمتنا هي تعليمهم أن الأمر لا يجب أن يكون على هذا النحو. يمكننا تقديم صحافة بنّاءة سيئة، لكن يمكننا أيضًا تقديم صحافة بنّاءة رائعة. نحن نُعلِّم الناس كيفية فعل ذلك.»[86]

قرأتُ أنه بالإضافة إلى الأسئلة الصحفية التقليدية: مَن؟ ماذا؟ أين؟ لماذا؟ متى؟ وما هو المصدر؟ من المهم أن نطرح أسئلة جديدة: ماذا بعد؟ ما الذي يسير على ما يرام؟ ما هي الخطوات التالية؟ على العكس من الصحافة التقليدية التي لا تتناول إلا حاضر وماضي مشكلة ما، فإن الصحافة البنّاءة تتطلّع كذلك إلى المستقبل.[87]

كل ما قرأته أثار اهتمامي، لكني لم أشعر للوهلة الأولى باحتواء أي نص على الطريقة الأساسية لتغيير طريقة تفكيرنا وروايتنا للقصص. كلما فكرت في أثناء قراءتي في الفارق بين الطريقة التي اعتدت بها سرد القصص والطريقة التي اتبعها الآن، أدركت أن الشيء الوحيد الذي تغيّر حقًا هو أنني بدأت في أثناء قيامي بالبحث الاستقصائي في التفكير بالمستقبل. لم أعد أسأل عن الأشياء التي لا تسير على ما يرام وحسب، بل أيضًا عمَّا يمكننا فعله لتغييرها. ببساطة شديدة. في الوقت نفسه كان هذا الأمر هو عكس ما تعلّمته في حياتي المهنية والخاصة. أردت توضيح كلاهما/ كليهما سريعًا. بعد التفكير في الأمر لوهلة، توصلتُ إلى معادلة بسيطة: 😊 = X + 💩

 + «س». يرمز إلى كل شيء لا يعجبنا. على المستوى المجتمعي: الأوضاع الاجتماعية السيئة، القَمع، الأزمات، الظُّلم، الكوارث، الحروب. على المستوى الشخصي: مشكلات، هموم، مشاجرات، تحديات مهنية، أمراض، ليالٍ بلا نوم.

يرمز «س» إلى الأشياء التي يمكن آن نَجدها كي نسير نحو حالة مثالية. الأشياء التي نحتاج إليها لتقليل حجم المشكلات، أو ربما حتَّى - بقليل من الحظ والمثابرة - حلها تمامًا.

لا يمكن للمعادلة أن تساعدنا على سرد القصص بشكل مختلف وحسب، بل كذلك على توسيع رؤيتنا لما يحدث حولنا كي لا يقتصر على رؤية المشكلات فقط. يمكن أن تساعدنا على استهلاك أخبار «أكثر صحية». يمكن أن تساعدنا على إجراء نوع جديد من المحادثات، وإعادة اكتشاف حياتنا بشكلٍ أساسي. لكن واحدًا تلو الآخر.

دعونا أولًا نحاول قدر الإمكان تخيُّل كل هذا الـ بشكل ملموس. لا تقلقوا، فأنا أقصد هنا المعنى المجازي. تخيَّلوا مشكلة تزعجكم منذ فترة طويلة أو مشكلة تدفعكم اليوم إلى الجنون.

ربما تكون مشكلة من حياتكم الشخصية؛ محادثة مُحرجة على وشك الحدوث، تؤرِّقكم منذ بضعة أيام. قلق شعرتم به منذ أن استيقظتم هذا الصباح، قلق يبقيكم مستيقظين ليلًا. ربما تكون مشكلتكم أكبر قليلًا؛ مرض يُصعّب حياتكم، فشل علاقة، انتهاء صداقة، حالة وفاة.

أو ربما تكون مشكلتكم مشكلة مجتمعية تؤرق ذهنكم منذ أن سمعتم عنها في الأخبار، هذا الأمر لا يشكل فارق في معادلتنا. الشيء المهم هو أن تتخيَّلوا أكبر قدر ممكن من التفاصيل المتعلِّقة بالأمر. لا تركِّزوا على المصطلحات العامة الفضفاضة مثل: أزمة المناخ، العنصرية، المزاج السيئ، والتوتر الزائد. حاولوا أن تكونوا أكثر تحديدًا، وصفوا مشكلتكم بأكبر قدر ممكن من الدقة. هل تزعجكم النفايات البلاستيكية التي تروها ملقاة على يسار ويمين طريق ما عند الترجُّل فيه؟ أن العديد من أنواع الحيوانات مهددة بالانقراض؟ ازدياد حالات الطقس السيئ والكوارث الطبيعية؟ ربما تجدون - عندما تحاولون أن تكونوا أكثر تحديدًا - أن هناك العديد من الجوانب التي تقلقكم؛ كثيرًا ما تتكوَّن المشكلة الكبيرة في الواقع من العديد من المشكلات الأصغر.

إذا واجهتم صعوبات في اتخاذ القرار، قوموا بترتيبها فقط؛ ما هي المشكلة التي تودون التعامل معها أولًا؟ على أي حال لا يمكن عمل كل شيء في الوقت نفسه. ربما يكون أول شيء يمكن أن نتعلّمه من معادلتنا الجديدة هو أنه إذا أردنا تغيير الأشياء التي تُغضبنا، فعلينا أولًا أن نقرر من أين نبدأ. علينا أن نختار. أن نبحث عن نقطة الانطلاق. التركيز. وبذلك يمكننا أن نبتعد للحظة عن كل الأشياء الأخرى التي تزعجنا.

لماذا يجب أن نبحث عن المشكلات إذا أردنا إيجاد حلول

دعونا نرى بعض الأمثلة كي نستوعب هذه الفكرة. لنفترض أنكم بدأتم بمشكلة العنصرية. ربما لاحظتم في أثناء محاولتكم أن تكونوا أكثر تحديدًا بشعوركم بالغضب لأن الأشخاص ذو البشرة السوداء أو البشرة الملونة يتم إيقافهم من قِبل الشرطة أكثر من الأشخاص البِيض وبطرق أكثر مضايقة. ربما لاحظتم أنكم غاضبون لأن أعضاء حزب يميني متطرف يجلسون الآن في الفترة

التشريعية الثانية داخل البرلمان الألماني (البوندستاج). ربما لاحظتم أنكم غاضبون لأن العديد من الشوارع والساحات في ألمانيا ما زالت تحمل أسماء مُجرمي حرب عنصريين وحُكام وحاكمات استعماريين واستعماريات. ربما تلاحظون في أثناء قراءة هذه السطور أنكم غاضبون من كل هذه الأشياء. بشكل أو بآخر: من المهم أن تختارونا شيئًا واحدًا. يمكنكم القيام بذلك استنادًا على معايير مختلفة؛ يمكنكم أن تسألوا أنفسكم أي مشكلة أسوأ. ما هي أكثر المشكلة يصعب تحمُّلها. أو يمكنكم أن تسألوا أنفسكم ما هي أسهل مشكلة تستطيعون فعل شيء تجاهها. وبالطبع يمكنكم أيضًا الاستماع إلى شعوركم الداخلي، والثقة في أنكم ستشعرون بالمشكلة «المناسبة» لكم في الوقت الحالي.

عندما يصعب علينا اتخاذ القرار، يكون ذلك أحيانًا لأننا نخشى أن نستهين ببعض المشكلات أو نقلل من شأنها إذا ركزنا على مشكلة واحدة «فقط» بدلًا من التعامل معهم جميعًا مرَّة واحدة. تذكّروا: قرارنا يسري على الوقت الحالي فقط. بمجرد الانتهاء من حل المشكلة الأولى أو إيجاد طريقة جديدة للتعامل معها، يمكننا الانتقال إلى المشكلة التالية. كل شيء بوقته. وبغض النظر عن عدد الأشياء التي نريد تحقيقها: لا يمكن فعل ذلك إلا خطوة بخطوة. يمكن أن نشعر بالغضب من أشياء كثيرة في الوقت نفسه، لكننا لا نستطيع تغيير سوى شيء بعد الآخر. إن حل جميع المشكلات دفعة واحدة أمرٌ مستحيل تمامًا.

في حياتي الشخصية تختلف المشكلات بين يوم وآخر. الشيء الوحيد الذي يشغلني كيف يمكننا - كأفراد وكمجتمع - أن نُشكّل مستقبلنا بشكل أكثر نشاطًا، بدلًا من النظر إليه بشكل سلبي. في هذه الحالة، ستكون مشكلتي هي الانطباع يراودني بأن مستوى إمكانيات العديد من الأشخاص والمؤسسات لا يستطيع مواكبة مهمة النهوض بمجتمعنا.

هناك مشكلة أخرى تشغلني منذ عدة سنوات، وهي الشعور بأن الكثير من الناس مشغولون جدًّا بالعمل وكسب المال لدرجة أنهم لا يكادون يجدون الوقت والأماكن لتنظيم حياتهم بشكل مستقل عن المال ورأس المال.

إحدى المشكلات التي لا يمكنني إخراجها من رأسي هي الحرب، وذلك بسبب الفترة التي قضيتها في «كابول» والتجربة التي لم أستطع في خلالها سوى فعل القليل.

هناك مشكلة أخرى تؤرقني كثيرًا في الوقت الحالي؛ وهي الحلزونات الكثيرة التي تهاجم حديقة الخضروات الخاصة بنا كل ليلة، وأنني ما زلت لم أجد طريقة فعالة لردعهم دون قتلهم. شاهدت هذا الصباح في مقطع فيديو أن أغصان الورد الشائكة المقطوعة يمكن أن تساعد في ردع الحلزونات من الدخول إلى مكان معين، لذلك ربما تنتهي هذه المشكلة غدًا. لكن هذا هو الحال مع المشكلات. يظل بعضها لسنوات، ويختفي البعض الآخر بعد وقت قصير. أنا شخصيًّا أجد ذلك في حد ذاته أمرًا يواسينا؛ معرفة أن كل مشكلاتنا لن تدوم.

ربما يبدو وصف الحروب والحلزونات في فقرة واحدة بالنسبة لكم أمرًا يفتقر للاحترام. لم أختر أمثلتي بشكل عشوائي. إننا نواجه في الواقع في خلال معظم لحظات حياتنا مشكلات كبيرة وصغيرة، ومع ذلك لا نركّز دائمًا على المشكلات الأكثر خطورة إذا نظرنا إلى الأمر بشكل موضوعي. لو أن الأمر مختلف، لكنا خرجنا يومًا بعد يوم في مظاهرات من أجل حماية المناخ والعدالة والسلام بدلًا من الذهاب إلى المدرسة أو العمل أو لقضاء عطلة. كتبت المؤلفة «كوبرا جوموزاي»: «لا أحد ينجح طوال الوقت في النضال ضد جميع الهياكل التمييزية، ومن أجل نشر الوعي البيئي، ولمناهضة العنف على النطاقين الصغير والكبير، والحروب والظلم في هذا العالم. كل تصرف نقوم به هو حل وسط بين مُثُلنا والواقع الذي نعيش فيه. ولا يمكننا التصرُّف بطريقة أخرى.»[88]

ساعدني فهم هذه الاختلافات. عندما لا أقوم بتصنيف مشكلاتي، أشعر سريعًا بأنني أواجه مجموعة من المشكلات العصية لمجرد أنها عصية عندما تكون مجتمعة. عندما أتفحَّص الأمر، أدرك بسرعة أن بعضها على الأقل ليس كارثيًّا على الإطلاق، وأنني سأنسى الكثير منها في غضون بضعة أشهر، وربما حتَّى في خلال بضعة أسابيع، وعلى أقصى تقدير في غضون بضع سنوات - وهذه الفكرة وحدها تجعل جبل المشكلات يتقلص.

وهناك سبب آخر لاختياري الأمثلة بهذه الطريقة؛ لتذكيرنا بأنه لا توجد مشكلات صحيحة وأخرى خاطئة. لا تكون المشكلة أسوأ أو أكثر أهمية لمجرد أنها مشحونة بالعديد من الجوانب العاطفية أو الأخلاقية. لدينا دائما مشكلة تُقلقنا أكثر من غيرها. في بعض الأيام تكون هذه المشكلة هي فقدان شخص عزيز. وفي أيام أخرى تكون ألم أسنان أو الطقس. تجربتي تقول إن شعور اليأس دائمًا هو نفسه - بغض النظر عن مدى جسامة الحقيقة التي تسببت في هذا الشعور. المشاعر ليست عقلانية، قد تنشأ من حقائق يمكن تفسيرها عقلانيًّا، لكن المشاعر تظل دائمًا مشاعر. الخوف، اليأس، والوحدة: الشعور الناجم عنهم دائمًا هو التهديد، حتَّى إذا كانت مسبباتهم لا تُهدد حياتنا بشكل حادّ.

لذلك لا تعتقدون أنه يتعين عليكم اختيار مشكلة مأساوية للغاية أو مشكلة اعتُرِفَ بها مجتمعيًّا. ليس عليكم سوى اختيار أكثر مشكلة تُشعركم بيأس الآن. سواء كان أصدقائكم أو صديقاتكم، عائلتكم، زملائكم أو زميلاتكم في العمل يرون هذه المشكلة تافهة أو غير مهمة، أو مثيرة للسخرية أو مثيرة للإعجاب، فيجب ألا تعيرون رد فعلهم أي انتباه إطلاقًا.

بمجرد أن نكتشف مشكلتنا، يمكننا البدء في البحث في خيالنا عن الحالة المثالية التي نرغب في الوصول إليها فيما يتعلَّق بمشكلتنا. في كثير من الحالات تكون هذه الحالة هي عكس مشكلتنا تمامًا. لا لعمليات التفتيش العنصرية من قِبَل الشرطة، لا لحزب يميني متطرف في البرلمان الألماني (البوندستاج)، لا للحروب، ولا لوصول الحلزونات إلى حوض زراعة الخضراوات.

وفي بعض الحالات لا يكون العكس ممكنًا. عندما يموت البشر بسبب المرض، في حرب أو نتيجة لهجوم إرهابي يميني متطرّف مثل الذي وقع في مدينة «هاناو»، لا يمكننا عكس الأحداث التي وقعت - بغض النظر عمَّا نقوم به. في مثل هذه الحالات يمكننا أن نختار الحالة المثالية التالية؛ تغيير الهياكل التي تسببت في الموت. أبحاث أفضل في مجال الأمراض المستعصية، جهود أكبر في مفاوضات السلام، قوانين أكثر صرامة بشأن الأسلحة، مراقبة أفضل للشبكات المتطرفة. بالضبط: الجهود التي تقلل من احتمالية وقوع السبب الذي أدى إلى وقوع كل مشكلة - مستقبليًّا.

حتى عندما يتعلّق الأمر بالحالة المثالية، من المهم أن نكون محددين قدر الإمكان. ومثلما لا توجد مشكلة واحدة صحيحة، لا توجد حالة مثالية واحد صحيحة. من المهم أن تبحثوا عن حالة محددة تشعرون فيها بأن مشكلتكم قد تم التغلُّب عليها تمامًا.

ونظرًا إلى قلقي من أن العديد من الأشخاص والمؤسسات لا يكرسون أنفسهم بقدر استطاعتهم بغية الوصول إلى مستقبل أفضل، فإن الحالة المثالية بالنسبة إليَّ هو مجتمع نناقش فيه - بشكل متفتّح ومتنوّع وعلى قدم المساواة - شكل المستقبل الذي نحلم به ونفكر فيه والذي نجد فيه أماكن وموارد وفرص للعيش من أجل الوصول إلى هذا المستقبل.

بينما أشعر بالغضب من أن العديد من الناس يبنون حياتهم وفقًا لحاجتهم إلى كسب المال، فإن الحالة المثالية بالنسبة إليَّ هو مجتمع يتمتَّع أفراده بالأمان المالي بحيث لا يشعرون بالتهديد الوجودي، بغض النظر عن دخلهم ووضعهم الاجتماعي، ويمكن تحقيق ذلك على سبيل المثال من خلال منح جميع المواطنين دخل أساسي غير مشروط. الحالة المثالية بالنسبة إليَّ فيما يتعلق بالحرب هي: عدم وجود حرب. أبدًا. في أي مكان.

نلاحظ مع خلال هذا المثال الأخير على أبعد تقدير أن الحالة المثالية غالبًا ما تبدو مثالية جدًّا لدرجة أننا لا نجرؤ على لفظها - ناهيك عن ذكرها كهدف ملموس مُحدد. لا تقلقوا: ليس علينا أن نحكم على أنفسنا بناءً على قدرتنا في تحقيق هذه الحالة المثالية بالفعل. لا يتعين علينا أن نحكم على أنفسنا من خلال رؤيتنا لأحلامنا تتحقق يومًا ما أم لا - أهم ما في الأمر هو أن نعيش من أجل تحقيقها. دعونا لا نرى الحالة المثالية هدفًا نسعى إليه، بل لافتة ترشدنا إلى الطريق، بوصلة توضِّح لنا المسار الذي يمكننا أن نسلكه لتغيير الأشياء من حولنا.

عندما نضع مشكلتنا والحالة المثالية المرتبطة بها نصب أعيننا، فإننا نعرف نقطة البداية وهدفنا. الشيء الذي لا يزال مفقودًا هو الطريق بينهما، الطريق الذي يأخذنا من A إلى B، من «سيئ» إلى «أفضل قليلًا»، وفي أفضل الأحوال إلى «جيد». من اليوم إلى المستقبل الذي نريده. بالضبط: «س».

«س» هو الجزء الأكثر أهمية في معادلتنا. «س» هو ما يصنع الفارق. «س» هو ما ستتعلمونه من هذا الكتاب. إنه الشيء الذي سوف تسعون إليه مرارًا وتكرارًا في الأشهر والسنوات والعقود القادمة، في مواقف وسياقات مختلفة، لكن دائمًا للسبب نفسه؛ كي لا نعلق في الدوامة السلبية. كي لا نغرق بها في لحظة ما. «س» هو طوق نجاتنا.

تجارب لحياتكم اليومية

- اكتبوا قائمة بالمشكلات التي تزعجكم حاليًا، سواءً كانت كبيرة أو صغيرة. اختاروا المشكلة التي تريدون البدء في حلها.
- أمضوا قُدمًا بشكل منهجي ووفقًا لمعادلتنا الجديدة: ما هي الحالة المثالية؟ لا تُقيِّدوا تفكيركم. أفضل حالة تتبادر إلى ذهنكم هي الحالة التي تحتاجون إليها - بغض النظر عمَّا إذا كانت واقعية أم لا.
- أمسكوا بورقة ودوِّنوا عليها، كما تنص معادلتنا: المشكلة على اليسار، والحالة المثالية على اليمين. اتركوا مساحة بينهما. يمكنكم التطلُّع إلى العثور على المكافئ «س» المناسب لكل مشكلة في الفصل التالي.

كلمة
ثمَّ كلمة
ثمَّ كلمة
هي سُلطة

«مارجريت آتوود»

الفصل الخامس

وماذا بعد؟ في طريق البحث عن "س"

لا يوجد «س» صحيح. الأهم هو أن نبحث عنه. في بعض الحالات يكون «س» بديهيًّا.

لنأخذ مثال الحلزون: ربما يكون «س» أغصان الورد الشائكة لأنها تستطيع بالفعل ردع الحلزونات دون قتلها. إذا لم ينجح ذلك، فقد يكون «س» أيضًا بناء حوض نباتات مرتفع يصعب على الحلزون الوصول إليه، أو سياج للحلزون - وكلاهما يتطلّب مني الكثير من الوقت والمجهود حتّى الآن. لكن «س» قد يكون أيضًا تقبُّل أن الحلزونات اعتادت على دخول حوض زراعة الخضراوات في أثناء هطول الأمطار، وأنني لستُ الوحيدة التي تعاني من هذا الأمر. يمكنني رؤية أن الحلزونات لا تأكل جميع الخضروات فتجعلني أتضوّر جوعًا؛ ولهذه الأسباب الثلاثة، يمكنني بالسهولة نفسها أن أقاوم الحلزونات بهدوء وأتقبّلها. لا يوجد «س» أفضل من الآخر. كلها يؤدي إلى اختفاء مشكلتي.

مشكلة أخرى تواجهني في حياتي؛ وهي الشعور بأنني ليس لديَّ وقتٌ كافٍ أبدًا، وأنني دائمًا ما أنجز «القليل جدًّا»، وأنني لا أحقق الأهداف التي حددتها لنفسي بالسرعة الكافية. في أثناء بحثي عن «س» في هذه الحالة طلبت المساعدة من أشخاص آخرين في محيطي وسألتهم كيف ينظمون وقتهم. العديد من المشكلات تكون مشتركة، ولا يتعيَّن علينا كل مرَّة أن نجد الحل بأنفسنا.

نصحني أحد الأصدقاء: «إذا كنتِ تنجزين دائمًا أقل ممَّا تخططين، فربما يعني ذلك أنكِ تخططين أشياء أكثر من اللازم». أجابت صديقة أخرى على سؤالي قائلة إنها لا تفهم فكرة عدم وجود وقت كافٍ. قالت: «في الواقع، لدينا دائمًا وقت». لوهلة شعرتُ بالارتباك، ثمَّ فهمتُ ما كانت تحاول إخباري به؛ لم يكن لديَّ وقت قليل. بل لم يكن لديَّ ما يكفي من السلام الداخلي. لذلك بدلًا من الهرولة والتسرُّع في خلال اليوم، أخذتُ في صباح اليوم التالي وقتًا لنفسي، استغرقتُ في التأمل لمدة نصف ساعة، مارستُ اليوجا، وكتبت في دفتر يومياتي، ذهبتُ للتنزه في الغابة، وبعد ذلك - على الرغم من أنني بدأت «يومي الفعلي» بعد ساعات من الموعد المعتاد - شعرتُ على الفور وكأنني أتحرّك في منطقة ذات سرعة مختلفة، وأنني استعدتُ السيطرة على الوقت. أو ربما بالأحرى صرفته من ذهني أخيرًا. وبعد فترة وجيزة، قرأت مثلًا يابانيًّا: إذا كنت في عجلة من أمرك، فاسلك طريق غير مباشر يستغرق وقتًا أطول. سأحاول أن أُذكِّر نفسي بهذا المثل في المرة القادمة التي أشعر فيها بالاستعجال.

غالبًا ما نجد «س» عندما نسأل أنفسنا عند النظر إلى كل القاذورات التي تحيط بنا: ماذا بعد؟ ماذا يمكنني أن أفعل؟ ماذا يمكننا أن نفعله بشكل أفضل؟ ما الذي يمكننا المطالبة به؟ في حالات أخرى يكون «س» أقل وضوحًا ويصعب العثور عليه. ينطبق هذا بشكل خاص على المشكلات التي تشغلنا منذ فترة طويلة أو التي تبدو للوهلة الأولى بعيدة عن متناولنا. في هذه الحالات هناك بعض الأدوات التي يمكن أن تساعدنا في العثور على «س».

الأدوات هي أسئلة يمكننا أن نطرحها على أنفسنا. أحيانًا تتطلّب منَّا الأسئلة إجراء بحثًا. في أحيان أخرى تكفي تغيير طريقة تفكيرنا لوضعنا على المسار الصحيح. الأسئلة ليست معقدة. دعونا ننظر إليها ببساطة كوسيلة مساعدة في أثناء تحرينا الشُرّطي. سنجربها في هذا الفصل استنادًا إلى المواضيع والمشكلات التي قد نجدها في الأخبار. بالضبط: كل الذي ينهال علينا يومًا بعد يوم.

كيف يفعل الآخرون ذلك؟

السؤال الأول الذي يمكننا أن نطرحه على أنفسنا هو كيف حُلَّت المشكلة في مدينة أخرى، في بلد آخر، في مكان آخر. إن العديد من القضايا التي تهمنا اليوم تؤثر على أناس آخرين في جميع أنحاء العالم. وبالنسبة إلى العديد من المشكلات التي لا نزال نقف أمامها في حيرة من أمرنا، فقد وجد أناس في أماكن أخرى حلول لها منذ فترة طويلة. ليس علينا دائمًا أن نبدأ من الصفر. وحتَّى لو لم نتمكّن من اتباع حلول الآخرين بشكل متطابق تمامًا - رغم أننا نستطيع أحيانًا فعل ذلك - فإنها تساعدنا على سلك مسارات جديدة في أثناء التفكير في المشكلة.

لقد رأينا بالفعل مثالًا على هذا السؤال. هل تتذكرون مقال «انظروا إلى البرازيل!»، وهو النص الصحفي الاستقصائي الذي يعتبر الآن بداية الصحافة البنَّاءة في الولايات المتحدة الأمريكية؟ في هذا المقال أخذت «تينا روزنبرج» على عاتقها تناول موضوع انتشار وباء الإيدز. كان الموت الحتمي الوشيك الذي سيودي بحياة عشرات الآلاف من الناس هو المشكلة التي دفعتها إلى ذلك. لكنها لم تكن تريد وصف المشكلة وحسب. لذلك وجدت مكانًا حُلَّت فيه المشكلة إلى حد كبير، وكتبت عن البرازيل.

لنأخذ مثالًا ثانيًا: مشكلة أن الكثير من الناس يقضون جزءًا كبيرًا من حياتهم لجني المال. يشعر ما يقرب من ثلثي الألمان بالتوتر بسبب العمل.[89] كيف تتعامل البلدان الأخرى مع هذه المشكلة؟ من الذي وجد بالفعل حلًا بعيدًا عن أسبوع العمل الذي يتكوّن من 40 ساعة؟

في أيسلندا، أظهرت دراستان ميدانيتان أن تقليص ساعات العمل من أكثر من 40 ساعة أسبوعيًّا إلى 36 أو حتَّى 35 لا يزيد رضا الموظفين فحسب، بل يزيد الإنتاجية أيضًا.[90]

شارك في الدراستين 2500 شخصًا، أي حوالي 1% من السكان العاملين في آيسلندا. وتنوّعت مهنهم بين الوظائف الإدارية المكتبية والعمل في المستشفيات والمدارس والشرطة. يشير التقرير النهائي للدراسة إلى أن المشاركين نظّموا وقتهم بشكل أفضل، وعملوا بطريقة أكثر تنظيمًا، وشعروا بضغط أقل، وأمضوا وقتًا أطول مع أسرهم، وكان لديهم وقت أكبر لممارسة الهوايات في خلال الأسبوع، وبالتالي أصبح لديهم مزيد من الوقت لقضائه مع عائلتهم وشركاء/شريكات حياتهم في عطلة نهاية الأسبوع. أصبح لدى الرجال متباينو الجنس وقتًا أطول لأداء المهام المنزلية والرعاية بالأطفال؛ استفاد الآباء والأمهات الذين يعيلون الأطفال بمفردهم/ن من هذا الوقت الإضافي على وجه الخصوص. وحتّى بالنسبة إلى أولئك الذين لم يشاركوا في الدراسة، من الأصدقاء/الصديقات والأطفال وشركاء/شريكات الحياة، فسيكون لتقليص ساعات العمل تأثيرًا إيجابيًّا عليهم.

استمر تحسن الأوضاع الصحية، سواء الجسدية أو العقلية، طوال سنوات الدراسة الثلاث. لذلك فهناك تفاؤل بشأن تقليص ساعات العمل إذ إنه سيحسّن صحة الموظفين وسيؤدي إلى تقليل التوتر والإنهاك بشكل دائم، بالإضافة إلى تحسين الحالة العامة وأخلاقيات العمل.[91] ونتيجة للدراسة، تفاوضت العديد من النقابات على عقود عمل جماعية جديدة تقضي بتقليص ساعات العمل بشكل كبير لما يصل إلى 86% من السكان العاملين في أيسلندا.[92] وكان الاستنتاج الذي توصلوا إليه: «يمكن للتجارب الأيسلندية أن تلعب دور مشروع رائد يمكن الاقتداء به عندما يتعلق الأمر بإظهار أن تقليل وقت العمل في الأنظمة الاقتصادية الحديثة المتقدّمة يُعد خطوة سياسية فعّالة مستهدفة ومقبولة.»[93]

في الواقع تخطط الحكومة الإسبانية بالفعل لمشروع مماثل؛ سيتم دعم 200 شركة لمدة ثلاث سنوات لتقليل ساعات عمل موظفيها إلى 32 ساعة في الأسبوع.[94] وفي نيوزيلندا، تدعم الحكومة أيضًا أنماط العمل الجديدة بشدة. على سبيل المثال، تقوم شركة «يونيليفر» المعروفة بأنها تولي اهتمام خاص لتعظيم أرباحها، باختبار نظام عمل قائم على أربعة أيام عمل في الأسبوع مع الإبقاء على رواتب موظفيها النيوزيلنديين كما هي لمدة عام.[95] إذا نجحت التجربة، فسوف يعمم هذا النمط في أفرع الشركة بالبلدان الأخرى.

مثال آخر: حقيقة أنه يتعين علينا في ألمانيا أن نصل بحلول عام 2035 إلى الحياد المناخي إذا أردنا الوصول إلى هدف الحد من الاحتباس الحراري إلى 1.5 درجة مئوية والمنصوص عليه في اتفاقية باريس كي نكبح أزمة المناخ. إذا بحثنا عن بلد يمكن أن يكون قدوة لنا، فسرعان ما سينتهي بنا الأمر إلى الدنمارك.

تريد الدنمارك التخلص التدريجي من تعدين الفحم بحلول عام 2030. ومن المقرر آن يتم إيقاف إنتاج النفط والغاز في بحر الشمال بالكامل بحلول عام 2050، على الرغم من أن الدنمارك تنتج المزيد من النفط والغاز أكثر من أي دولة أخرى في الاتحاد الأوروبي.[96] ومن أجل تحقيق هذه الأهداف، تعمل الدنمارك مع العديد من الشركاء/الشريكات. على سبيل المثال عُقِدَت شراكات مناخية بين القطاعين العام والخاص في كل مجال اقتصادي، بداية من الشحن البحري ووصولًا إلى القطاع المالي.[97] أعلنت شركة «ميرسك»، وهي أكبر شركة شحن لسفن الحاويات في العالم، أنها ستبدأ تشغيل أول سفينة حاويات محايدة مناخيًّا في عام 2023، أي قبل سبع سنوات من الموعد الذي خُطِّطَ له في البداية.[98]

وعلى المستوى الدولي، تعمل الدنمارك مع 16 دولة من أجل التحوّل في مجال الطاقة لتبادل خبراتها مع الآخرين. يتم بالفعل توليد أكثر من 50% من الكهرباء في الدنمارك من طاقة الرياح والطاقة الشمسية. وقالت رئيسة الوزراء «ميتي فريدريكسن» في صيف 2021 إنه من المفترض أن تُغطي الطاقات المتجددة جميع احتياجات الدولة من الكهرباء بحلول عام 2027. [99] يرى الخبراء/الخبيرات أن تحقيق هذا الهدف أمرٌ واقعي. هناك بالفعل عدد أكبر من الوظائف في مجال الطاقة المتجددة مقارنة بالوقود الأحفوري. للمقارنة: حدَّد الاتحاد الأوروبي لنفسه هدفًا يتمثل في تغطية 32% من احتياجات الكهرباء من خلال الطاقة المتجددة بحلول عام 2030. [100] أما ألمانيا فصرحت بأنها تريد أن تغطي الطاقة المتجددة 65% من احتياجاتها بحلول عام 2030.

كيف وصلت الدنمارك إلى هذا الدور الرائد؟ تحقق ذلك قبل بضعة عقود. عندما قامت العديد من الدول الغربية بزيادة استخراج الفحم في السبعينيات نتيجة لأزمة النفط، اعتمدت الدنمارك على الطاقات المتجددة. وعندما بدأت أسعار الكهرباء - التي ارتفعت في خلال الأزمة - في الانخفاض مرَّة أخرى، قامت الدنمارك بزيادة الضرائب. بالنسبة إلى المستهلكين/ات، ظلت الأسعار ثابتة تقريبًا، واستخدمت الحكومة الإيرادات الإضافية لزيادة الابتكارات في هذا المجال.

وفي عام 1997، أطلقت الحكومة المسابقة التالية: البحث على جزيرة أرادت أن يغطي إنتاجها المحلي احتياجاتها من الطاقة بنسبة 100%. فازت بالجائزة جزيرة «سامسو».[101] بعد مرور 25 عامًا كان الهدف قد تحقق منذ فترة طويلة؛ يتوفّر لدى سكان/ساكنات الجزيرة كهرباء تفوق استهلاكهم. تلعب طاقة الرياح دورًا مهمًا في هذا الأمر. أصبحت محطات توليد الطاقة في جميع أنحاء الجزيرة تحظى الآن بقبول كبير، لعدة أسباب من بينها أن العديد من المواطنين/ات مساهمين فيها ماليًّا. وفقًا لموقع «سامسو» الإلكتروني: «إن محطات طاقة الرياح تكون أجمل بكثير عندما تكون مشاركًا في ملكيتها، وعندما تجلب لك المال بمجرد هبوب الرياح.»[102] لكن الأهم من المال هو الشعور بالمشاركة، هكذا ينصح مدير أكاديمية الطاقة المملوكة للجزيرة. قال: «إذا لم يتم

إشراك الناس، فقد يخلق ذلك الكثير من المقاومة.»[103] الهدف التالي لـ «سامسو» هو القدرة على الاستغناء عن الغاز والنفط تمامًا بحلول عام 2030، أي قبل 20 عامًا من بقية البلاد. وكوسيلة بديلة للتدفئة سيتم استخدام القش؛ حيث أن 150 بالة قش تعادل إنتاج حوالي 30 طنًا من النفط. وصف أحد المزارعين المشاركين في التطبيق مزايا هذه الفكرة: «إنه أمرٌ عملي للغاية، فالقش ينمو هنا، أما البترول فيمكن أن يبقى في مكان آخر على كوكب الأرض».[104] كما أنها فكرة عملية جدًّا: القش متجدد النمو. معظم سكان/ساكنات «سامسو» يقودون/يقُدن السيارات الكهربائية، ويمكنهم/ن شحنها في محطة شحن بالطاقة الشمسية - في ساحة انتظار مُغطى سطحها بألواح امتصاص الطاقة الشمسية. يأتي أشخاص من جميع أنحاء العالم إلى «سامسو» ليتعلّموا كيفية دفع تنمية تحوُّل الطاقة في مجتمعهم أو مدينتهم أو بلدهم.

«سامسو» ليست المكان الوحيد الذي يمكننا أن نتعلّم فيه شيئًا ما عن سياسة المناخ في الدنمارك؛ تريد «كوبنهاجن» أن تصبح أول عاصمة في العالم محايدة مناخيًّا بحلول عام 2025 - أي التخلّص من قدر الانبعاثات نفسه التي تنبعث منها - على الرغم من تزايد عدد السكان باضطراد. من المفترض أن تساعد توربينات الرياح والطاقة الشمسية والطاقة الحرارية الأرضية والكتلة الحيوية على الوصول إلى هذا الهدف. بالإضافة إلى المباني الجديدة التي تولّد بنفسها كل الطاقة التي تحتاج إليها أو إلى جزءٍ منها، على سبيل المثال من خلال وجود عدة آلاف من وحدات الطاقة الشمسية التي تغطي واجهات المنزل. فضلًا عن أحدث محطة لتحويل النفايات إلى طاقة في العالم، والتي تشمل منطقة ترفيهية داخل المدينة؛ بينما تزود محطة الطاقة مائة ألف أسرة بالحرارة، يمكن لسكان/لساكنات «كوبنهاجن» والسياح/السائحات التنزه أو التسلّق أو التزلج أو مجرد الاستمتاع بمنظر المدينة من فوق السطح.[105]

تُحقق «كوبنهاجن» وفقًا للمؤلف وخريج جامعة هارفارد «أندرو وير» ما يعتبر ضروريًّا تمامًا من أجل تحقيق سياسة مناخية ناجحة؛ ألا يقتصر دور القوانين الجديدة على تحسين حماية المناخ وحسب، بل تحسين جودة الحياة كذلك.[106] ووفقًا لتقرير السعادة العالمي، احتلت الدنمارك المرتبة الثانية كأكثر دول العالم سعادة في عامي 2017 و2020. [107] بالإضافة إلى المفاهيم الناجحة والبداية المبكرة للتحوّل في مجال الطاقة، تلعب ثقة الدنماركيين/ات في حكومتهم أيضًا دورًا مهمًا. أحد أسباب ذلك - بحسب «وير» - هو الطريقة التي تتم بها التغطية الإعلامية في الدنمارك. حيث يتوفَّر مجالٌ للمناقشات البنَّاءة، سواء في وسائل الإعلام أو في السياسة، بعيدًا عن الاستقطاب الذي تتسبب فيه وسائل الإعلام فيما يتعلق بالقضايا السياسية.

الدنمارك ليست مثالية. لا يزال استهلاك اللحوم وإنتاج اللحوم بها مرتفعًا. وعلى الرغم من إغلاق العديد من المسالخ في السنوات الأخيرة، إلا أن جزءًا من الإنتاج نُقل ببساطة إلى ألمانيا؛ إذ إننا

نَعتبر من وجهة النظر الدنماركية دولة تمنح آجورًا منخفضة. وبينما انخفض معدل ذبح الخنازير في السنوات الأخيرة، فقد زادت صادرات الخنازير الحية.[109]

علاوة على ذلك، لا يمكن نقل جميع التدابير الناجحة التي طُبِّقَت في الدانمرك إلينا بسهولة. خلافًا لألمانيا، لا يتعيَّن على الدنمارك مجابهة لوبي إنتاج سيارات قوي. تبلغ الضرائب المفروضة عند شراء سيارة جديدة ما بين 85 إلى 150%، وتكون الضريبة على السيارات الفارهة أعلى بكثير من السيارات العادية.[110] وفي «كوبنهاجن» وحدها حُوِّلَت المئات من أماكن وقوف السيارات إلى مساحات خضراء في خلال السنوات الأخيرة.[111] ولكن حتَّى التدابير التي (لا تزال) تبدو لنا من وجهة نظر ألمانية حالمة، يمكنها أن تُبيِّن لنا لماذا لا يسير الأمر حاليًا في ألمانيا على ما يرام.

هناك تجارب أخرى من الدنمارك شاملة وعامة؛ تكون المشاريع أكثر نجاحًا عندما تنطلق من المكان المنشود، وتُشرِك السكان، وتُحقق لهم فائدة مباشرة. وأن الاستثمار بغزارة في تحوُّل الطاقة بالمدن الكبرى والمناطق الحضرية أمرٌ يستحق العناء. كما أن الاستراتيجيات والجداول الزمنية طويلة المدى تعد - بجانب القرارات قصيرة المدى - ضرورية للغاية.

إن معرفة ما نجح فيه الآخرون يمكن أن يُغيِّر العالم. خصوصًا في الوقت الراهن، إذ يجابه معظم الناس في أغلب البلدان أوضاع سيئة متشابهة؛ أزمة المناخ، غياب العدالة الاجتماعية، والعنصرية. يمكننا أن نجد في كل أرجاء العالم استراتيجيات لحل هذه المشكلات.

إذا نظرنا إلى الأماكن التي يتفوَّق فيها الناس والحكومات علينا بالفعل في إيجاد الحلول، فسنحصل على فكرة تساعدنا على إنجاح الأمر لدينا كذلك.

نظرة على الماضي

هناك سؤال آخر يمكننا أن نطرحه على أنفسنا للعثور على «س»؛ هل حُلَّت مشكلتنا في الماضي بالفعل؟ عندما نبحث عن «س» في الماضي، فإننا لا نريد أن نقول: كل شيء آنذاك كان أفضل. على العكس من ذلك: نريد النظر إلى الأمور التي كانت تسير في الماضي بشكل جيد، ونُطبِّق مبادئها اليوم ونُجدِّدها بهذه الطريقة.

لنبدأ بمثالنا عن البرازيل. عندما نعلم أن إنتاج الأدوية المكافئة وتقديم طعون قانونية على حماية براءات الاختراع كانا وسيلتين فعالتين في الحرب ضد وباء الإيدز بالبلدان الضعيفة هيكليًّا في نهاية التسعينيات، فإن هذا يوضح لنا الوسائل التي يمكن استخدامها الآن لإمداد المزيد من مواطني البلدان التي تعاني من التمييز الهيكلي بتطعيمات ضد كوفيد 19.

قبل بضع سنوات التقى شريك حياتي «نيكلاس شينك» في أثناء إعداده لكتابه «مافيا السرطان» باثنين من الناشطين/ات الذين قدموا مساهمة كبيرة في تغيير القوانين الدولية ولوائح براءات الاختراع في أثناء انتشار وباء الإيدز: «مانون ريس» و«جيمي لوف». لقد ناضلا لأكثر

من 20 عامًا من أجل قوانين أكثر عدالة للملكية الفكرية، وخاصة في صناعة الأدوية. بعد تفشي جائحة فيروس كورونا في ألمانيا مباشرةً، اتصل «نيك» بهما. أراد معرفة الدروس التي يمكن أن نستخلصها ونتعلّمها من تجاربهما مع أزمة الإيدز. في المقابلة التي نشرتها جريدة «زود دويتشه تسايتونج»، أوضحت «مانون ريس» أنها لم تدرك أن براءات الاختراع لا تكون دائمًا مفيدة للمرضى إلا عندما تم تشخيص إصابة والدتها بالسرطان. كان سعر العلاج الكيميائي حينها 80 ألف دولار. لم يكن لدى والدة «ريس» تأمين صحي، ورغم أن أبناءها أرادوا الحصول على قرض لدفع تكاليف العلاج، إلا أنها رفضت. لم تكن ترغب تحت أي ظرف من الظروف في دفع مبلغ كبير كهذا لشركات صناعة الأدوية. توفيت والدة «ريس» دون تلقي علاج. «بينما أن إنتاج هذه الأدوية لا يُكلّف شيئًا تقريبًا.»[112]

يشرح «جيمي لوف» المشكلة: حتَّى في الأوقات الطبيعية يعاني المرضى من ارتفاع كبير في ثمن الأدوية الفعالة. إما لأنهم لا يستطيعون الحصول على الدواء أو لأن التكاليف باهظة. في حالة وباء كورونا زاد الأمر بلة أن الناس فقدوا وظائفهم، وأحيانًا منازلهم. تعتمد مدة استمرار هذا الوضع على مدى سرعة توفر اختبارات الفيروس والأدوية واللقاحات، وما إذا كانت تكلفتها في المتناول، وما إذا كان بإمكان الناس في جميع أنحاء العالم الحصول عليها. ووفقا لـ «لوف»، فإن براءات الاختراع وحقوق الملكية الفكرية يعيقان ذلك.

لا يؤمن أيٌّ من الناشطين بفكرة نزع الملكية. بدلًا من ذلك صاغا مع كوستاريكا ومنظمة الصحة العالمية اقتراحًا آخر: «يجب على كل مؤسسة تمول الأبحاث أن تُدرج في عقودها الخاصة بالأبحاث حول كورونا خيارًا يقضي بنقلِ حقوق جميع نتائج الأبحاث إلى صندوق عالمي مشترك تحت مظلة منظمة الصحة العالمية. وسيطلب من الشركات التي تمتلك براءات اختراع منح تراخيص تطوعية لهذا الصندوق. هذه الصندوق من شأنه أن يجعل شركات تصنيع الأدوية المكافئة الأكثر كفاءة في العالم تتنافس فيما بينها؛ فكلها ترغب في توريد جزء من الكميات الهائلة المطلوبة الآن. ولتأمين حصتِها في السوق، فإنها تخفِّض الأسعار - الأمر الذي لا يتعين على المحتكر فعله مطلقًا لأنه لا يوجد مَن يسمح له بمنافسته. بهذه الطريقة يمكننا الاقتراب مع سعر دواء مكافئ رخيص؛ تكلفة تصنيع الدواء، مضافًا إليها نسبة ربح معقولة. وستحصل شركات الأدوية صاحبة براءة الاختراع على رسوم ترخيص مقابل كل جرعة تُنتج في جميع أنحاء العالم، وبالتالي ستجني المال هي الأخرى».

في هذه الأثناء تم إعداد الصندوق بالفعل. ومع ذلك لم تشارك حتَّى الآن أي من الشركات الرئيسية المنتجة للقاحات براءات الاختراع الخاصة بها. فدعت منظمة العفو الدولية الحكومة الألمانية إلى إنهاء «حصارها والإفراج المؤقت عن براءات الاختراع» ومطالبة شركة «بيونتك»

(BioNTech) بالمشاركة في الصندوق. ففي نهاية المطاف لم تكن أبحاث الشركة في لقاحات كورونا لتتم إلا من خلال أموال دافعي الضرائب التي تصل إلى ملايين.

لم تُحَل مشكلة أسعار اللقاحات حتى يومنا هذا. ومع ذلك، هناك نجاحات مبدئية؛ في نهاية عام 2021، منح المجلس الأعلى للبحوث العلمية، وهو أكبر مؤسسة بحثية حكومية في إسبانيا، تراخيص لاختبار الأجسام المضادة. وشاركت شركة الأدوية الأمريكية «ميرك» تراخيص دواء لعلاج كوفيد 19. والآن يُسمح للعديد من الشركات المُصنعة بإنتاج الدواء لما مجموعه 105 دول، بما في ذلك أفغانستان وبنغلاديش وإريتريا والصومال. إن النظر إلى الماضي يمنحنا منظورًا جديدًا؛ فبدلًا من افتراض أننا لا ليس لدينا أي فرصة لمواجهة شركات الأدوية، ندرك أنه من الممكن أن تكون هناك بالتأكيد طرق لتضييق الخناق على هذه الشركات القوية. وفكرة أنهم لم يحققوا نجاحًا في لقاحات كوفيد 19 حتى الآن، فهذا لا يعني أن هذه الأفكار لا تنجح. في أثناء انتشار وباء الإيدز استغرق الأمر كذلك سنوات حتى أُحرِز تقدم حقيقي. كما أننا تعلمنا شيئًا آخر؛ ما هي الخطوات التالية اللازمة للسيطرة على المشكلة.

***

كيف تبدو النظرة إلى الماضي إذا اتخذنا مثال تقليص ساعات العمل؟ عندما نعلم أن يوم العمل المكوَّن من ثماني ساعات قد طُبِّقَ في وقت ما (في ألمانيا لأول مرَّة عام 1919، ثم مرَّة أخرى عام 1960 بعد حدوث بعض التغييرات الجذرية) وأن تطبيقه كان بمثابة إنجازًا للحركة العمالية في ذلك الوقت، أي أنه يجب العمل 48 ساعة أسبوعيًّا «فقط» مع الحصول على الأجر نفسه بالكامل، وعندما نعلم أن الحركة العمالية ناضلت من أجل هذا المطلب لأكثر من 90 عامًا، فإن ذلك يمكن أن يساعدنا على الاعتقاد بأن يوم العمل المكون من ثمان ساعات ليس بالضرورة أن يظل موجودًا إلى الأبد، وأن الناس في الأجيال القادمة قد لا يضطرون بعد الآن إلى قضاء جزء كبير من حياتهم في كسب المال.

عندما نرى أن الحركة العمالية قد نجحت بالفعل في تقليص ساعات العمل (من 15 ساعة في بعض الأحيان إلى 8 ساعات يوميًّا - وهو تحول جذري أصعب بكثير من تخفيض أيام العمل من خمسة إلى أربعة أيام في الأسبوع على سبيل المثال)، وإذا رأينا أنه بالإضافة إلى تقليص ساعات العمل، تم النضال أيضًا من أجل زيادة الإجازة السنوية بمقدار عدة أسابيع، فيمكن أن يجعلنا ذلك نتفاءل من إمكانية إحداث تغيير كبير مماثل مرَّة أخرى، وبالتالي فإن الأمر يستحق الكفاح من أجل تحقيقه.

يمكننا أن ننظر كذلك إلى الخطوات الفردية التي أدت حينها إلى تقليص ساعات العمل، ونفكر مليًّا أي منها يمكن أن يكون فعالًا أيضًا في الوقت الحالي؛ الإضرابات، المفاوضات مع النقابات،

والدعم الواسع للأمر من قِبل أكبر عدد ممكن من الموظفين والشركات التي تريد أخذ زمام المبادرة واختبار مدى تأثير تقليص ساعات العمل على الإنتاجية. إن النظر إلى الماضي يمكن أن يساعدنا في تغيير مستقبلنا.

في القرن التاسع عشر، كان للحركة العمالية الأمريكية قصة خاصة فيما يتعلق بنضالها من أجل حصول الأفراد على المزيد من وقت الفراغ. كان من ضمن شعاراتها: «لن تكون هناك ساعة واحدة ننغمس فيها بالغرق في التفكير. نريد أن نشعر بأشعة الشمس. نريد أن نشم الزهور.»[115] حتّى في عصرنا هذا هناك العديد من الأشخاص ممن لديهم الرغبة نفسها: ما يقرب من ثلثي جميع الألمان يشعرون بالتوتر بسبب العمل.[116] ماذا لو تم إخبارهم جميعًا أن تقليص ساعات العمل تم تحقيقه بالفعل - وأننا وصلنا إلى مستوى بدا لعقود من الزمن مستحيلًا تمامًا؟ فماذا لو ناضلوا جميعًا، أو حتّى جزء كبير منهم، من أجل إحداث تغيير كبير على هذه الشاكلة مرَّة أخرى؟ ما مقدار القوة الكامنة بداخلنا والتي لا نعرف عنها شيئًا بعد - وذلك لأننا نفتقر ببساطة إلى المعلومات الحاسمة؟

الاهتداء بالقُدُوات

لقد تعرَّفنا بالفعل على سؤالين يساعدانا في رحلة البحث عن «س»: كيف تم حل مشكلتي في مكان آخر؟ ما هي الحلول التي تم التوصل إليها في الماضي؟ والسؤال الثالث الذي يمكننا أن نطرحه على أنفسنا هو ما إذا كان هناك بالفعل أشخاص يقاتلون من أجل التغلّب على مشكلتنا. ما هي التجارب التي مروا بها؟ ما هي الخطوات التي ساعدتهم في التقدّم والخطوات التي لم تسفر عن أي شيء؟ ما هي النتائج التي استخلصوها ممَّا مروا به؟ غالبًا ما نغفل الخبرات المتاحة بشأن موضوعات معينة لأننا لا نتحدَّث إلى الأشخاص الصحيحين. لأننا لا نستمع إلى الأناس الأكثر خبرة، بل إلى أولئك الذين يتمتعون بأكبر قدر من القوة والنفوذ. لكن في كثير من الأحيان لا يكون السياسيون/ات هم المُلمون بقضية ما، بل الناس الموجدين حولنا؛ لأنهم على سبيل المثال يتأثرون بمشكلة ما بشكل ملموس.

إذا نظرنا إلى المثال الذي ذكرناه لإلغاء يوم العمل المكوَّن من ثماني ساعات، سنكتشف أن نقابة عمال الصناعات المعدنية كانت تدعو منذ فترة طويلة إلى قصر أسبوع العمل على أربعة أيام فقط. هناك أيضًا بعض الشركات التي قامت بالفعل بتقليص ساعات العمل مع الإبقاء على الأجور، بغض النظر عن المفاوضات الجارية بشأن عقود العمل الجماعية، ونجحت في ذلك.[117] وفي كلتا الحالتين، يمكننا أن نعرف من الأشخاص الذين تحدثنا معهم ما هي الخطوات التالية الممكنة لتحقيق هدف «تقليص ساعات العمل». بدأ «لاسي راينجانس»، المدير الإداري لإحدى الوكالات الاستشارية، عام 2017 تجربة أسبوع العمل المكوَّن من 25 ساعة - بعد أن قضى

سنوات من الضغط الطاحن بين الحياة الأسرية والحياة العملية. وقال في تصريحات لصحيفة «هاندلسبلات»: «لا أحد يعمل في المكتب ثماني ساعات. وإذا أردنا تقليص ساعات عملنا، فإن الخطوة الأولى هي استغلال الوقت في المكتب بشكل أكثر فعالية. على الأقل هذه هي الطريقة التي نجح بها الأمر في شركة «راينجانس». الآن لا تستمر الاجتماعات أكثر من 15 دقيقة، كما تم منع كل الأشياء الأخرى المضيعة للوقت. لذلك كان من الضروري إجراء إعادة هيكلة. كلما كانت المهام الموكلة للموظفين/ات تتناسب مع مهاراتهم ومواهبهم بشكل أفضل، كان من الأسهل إنجازها في وقت قصير. «المزيد من الأشياء الصحيحة، وتقليل الأشياء الخاطئة»، هكذا لخص مدير الشركة الخطوات المختلفة التي اتبعها. نجح المبدأ بشكل جيد. أصبح الموظفون/ات أكثر إبداعًا وسعادة.[118]

وفيما يتعلق بمشكلة أن ألمانيا يجب أن تصبح بحلول عام 2035 محايدة مناخيًّا من أجل تحقيق هدف الحد من الاحتباس الحراري إلى 1.5 درجة مئوية، يمكننا أن نتعلَّم من أولئك الذين كانوا يناضلون لسنوات من أجل سياسة كهذه. على سبيل المثال، تدعو «لويزا نويباور» من حركة «الإضراب المدرسي من أجل المناخ (فرايدايز فور فيوتشر)» العاملين/ات في مكاتب تحرير الصحف والمجلات في ألمانيا إلى إنشاء قسم خاص بالمناخ. من ناحية لتوضيح مدى إلحاح مشكلة المناخ وأن علينا فعل شيء حيالها، ومن ناحية أخرى لإخبار القُراء/القارئات عن السياقات العلمية والتدابير اللازمة بشكل أفضل. وفقًا لانتقادات «نويباور»، يقتصر الأمر الآن على ذكر أحداث كارثية فردية بشكل أساسي؛ حرائق الغابات في اليونان، فيضانات القرن في ألمانيا، ومظاهرة ضخمة في برلين. « يقوم أحد المتخصصين يوميًّا بإعلام ما يقرب من عشرة ملايين مشاهد لنشرة الأخبار في التلفزيون الألماني عمَّا حدث اليوم في سوق الأوراق المالية، والذي يبدو بالنسبة إلى معظم الناس وكأنه عالم موازٍ. على الجانب الآخر، لا تُذكَر حالة البيئة التي تعد أساسًا لحياتنا إلا عندما يُسمح على سبيل المثال لمراسل أجنبي بالتحدُّث لبضع دقائق عن فيضان كارثي».[119] لذلك لا يسفر هذا الأسلوب عن تكوين فهم شامل للأزمة، سواء بين القُرَّاء/ القارئات أو بين الصحفيين/ات. ومن ثمَّ يمكن لأقسام المناخ أن تساهم في إضافة المزيد من الخبرات لدى كلا الطرفين. يؤكِّد «فولفجانج بلاو»، رئيس التحرير السابق لصحيفة «تسايت أونلاين» والذي عمل أيضًا رئيسًا للاستراتيجية الرقمية في صحيفة «الجارديان» ورئيسًا للشؤون الخارجية في مجموعة «كوندي ناست» الإعلامية، على الحاجة لذلك أيضًا. قال «بلاو» إنه واجه في كل هذه المناصب صعوبة لتوظيف صحفيين/ات مؤهلين/ات في مجال أزمة المناخ. ليست الخبرة العلمية وحدها مهمة، بل أيضًا المعرفة بالعمليات السياسية وكيفية إجراء تغييرًا هيكليًّا.[120]

وبالطريقة نفسها، يمكننا البحث عن «س» في أولئك الذين يناضلون من أجل أن تصبح مدنهم محايدة مناخيًّا، ومتحررة من عمل الحكومة الألمانية البطيء حتَّى الآن. في 2 مايو 2019 كانت

«كونستانس» آول مدينة آلمانية تعلن حالة الطوارئ المناخية. ثمّ تبعتها إحدى عشرة مدينة آخرى في الشهر نفسه، وبحلول نهاية العام وصل العدد إلى 69 مدينة، بما في ذلك المدن الكبرى مثل ميونيخ وبرلين. وضعوا جميعًا هدف الوصول إلى الحياد المناخي بحلول عام 2035، وبعضهم قبل ذلك.

على سبيل المثال، حددت مدينة «إيرلانجن» عام 2030 موعدًا لها وقررت بالفعل اتخاذ أكثر من 50 إجراءً فوريًّا. وكان هناك دعم من لجنة من الخبراء/الخبيرات، أو ما يسمى بالمجلس الاستشاري للاستدامة، ومن المأمول أن يأتي الدعم من السكان أنفسهم. ومن خلال برنامج التمويل، يتم منح المواطنين/ات 65 ألف يورو سنويًّا من أجل تنفيذ مشاريع حماية المناخ. يمكن لأي شخص يرغب في زراعة الأشجار التقدُّم بطلب للحصول على أموال إضافية - تصل إلى 5000 يورو لكل مشروع. وتدعو المدينة بشدة إلى تخضير واجهات المباني والأسطح والساحات ومواقف السيارات، ليس فقط في المنزل، ولكن أيضًا في مكان العمل. ومن أجل تحقيق ذلك وفرِت معلومات مفصلة، تصل إلى معلومات عن كل نبات، والظروف المناسبة لزراعة كل منها. ومن لا يملك حديقة يمكنه رعاية الأشجار في الأماكن العامة. يمكن اقتراح مواقع للأشجار الجديدة عبر الإنترنت من خلال رادار الأشجار. يمكن لأي شخص يرغب في تجديد منزله أو بناء منزل جديد الحصول على استشارة مجانية. يظهر ما يسمى بـ «سجل إمكانية استخدام الطاقة الشمسية» للمواطنين عبر الإنترنت من خلال بضع نقرات فقط إذا كان الأمر يستحق تركيب نظام كهروضوئي على سطح منزلهم، ومدى قوة الإشعاع الشمسي في موقع البيت.[121]

ومن المقرر توسيع المناطق ذات حركة المرور المنخفضة، وكذلك عروض تشارك السيارات. ومن المقرر بناء ما لا يقل عن 6100 موقف للدراجات بحلول عام 2025. يتم دعم شراء دراجات الشحن ومقطورات الدراجات، ويمكن استئجار دراجات النقل الكهربائية مجانًا عبر الإنترنت لعدة أيام في المرة الواحدة. وتم تركيب 40 وحدة شحن للسيارات الكهربائية، ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد حسب الحاجة في خلال السنوات القليلة المقبلة. ومن المقرر تحويل نظام الحافلات في المدينة إلى سيارات كهربائية، فضلًا عن اعتماد شركة مرافق المدينة على الكهرباء الخضراء بالكامل. وسيتم زيادة الثقافة البيئية في المدارس والحضانات، من خلال المزيد من دورات التدريب الارتقائي والأنشطة الترفيهية وورش العمل العملية حول ما يسمى بـ»حقل المستقبل». ومن المقرر التوسُّع في استخدام الطاقات المتجددة بشكل كبير، خاصة طاقة الرياح والطاقة الكهرومائية خارج نطاق المدينة.[122]

كما أوكلت المدينة أحد الشركات لإعداد تقرير خبراء عن المناخ. كانت نتيجته: يجب على «إرلانجن» زيادة معدل خفض ثاني أكسيد الكربون السنوي من 1.25% إلى 11.74 %، أي ما يقرب من عشرة أضعاف المعدل الحالي. عندئذ فقط يمكن تحقيق الهدف المنشود. لن نعرف

ما إذا كان هذا الأمر سينجح قبل عام 2030. لكن استنادًا إلى الخبرة الموجودة هناك، يمكننا أن نرى بالفعل ما هي التدابير الشاملة اللازمة لتحقيق التحوُّل، وما هي الخطوات الأولى التي يمكننا أن نبدأ بها.

ربما لاحظتم الآن، ليس من الضروري أن تكون صحفيًّا لتبحث عن «س». تم نشر جميع المعلومات التي ناقشناها حتّى الآن منذ فترة طويلة. لكنها لا تظهر في شريط الأخبار أو في الأخبار نفسها، ولأننا عمومًا لسنا معتادين على البحث عن حلول، فمن المحتمل أن معظمنا قد أغفلها ببساطة. إن البحث عن «س» لا يعني دائمًا خلق حقائق أو وقائع جديدة. غالبًا ما يتعلق الأمر بإظهار الحقائق الموجودة بالفعل منذ فترة طويلة، وألا ننظر إلى العالم بأعيننا التي تُركز على الجوانب السلبية فقط، بل بكلتا العينين.

***

بالنسبة إلى بعض الأسئلة، تتواجد حالتنا المثالية المنشودة في المستقبل البعيد، ممَّا يعني أنه يتعين علينا البحث عن «س» في المستقبل أيضًا - أي عندما لا تكون الحلول متاحة بعد، سواء لدينا أو في أي مكان آخر، ليس في الماضي أو لدى أولئك الذين يتأثرون بالمشكلة بشكل مباشر أو الذين يناضلون لسبب آخر من أجل حلها. في هذه الحالات يمكننا التحدُّث إلى الأشخاص الذين تتمثل مهمتهم في رؤية المستقبل. يمكننا أن نسأل العلماء/العالمات أو نقرأ دراساتهم/ن.

تبدأ ندواتي دائمًا بجولة يعرض فيها المشاركون/ات مشكلتهم/ن - ثمَّ يجدون في الأيام أو الساعات التالية المعامل «س» الذي يناسبهم. ذات مرة، في فصل الصيف، وبينما كانت نوافذ قاعة الندوات مفتوحة، قال أحد الصحفيين المشاركين للحاضرين: «إذا كنتم تريدون سماع مشكلتي، علينا فقط أن نتوقَّف عن الحديث للحظة». صمتنا وسمعنا السيارات التي تسير في الشارع بالخارج. قال الصحفي: «هذا الضجيج هو مشكلتي. بغض النظر عن مكان تواجدي في المدينة - أستطيع سماع السيارات في كل مكان». وسرعان ما وجد الحالة المثالية؛ مدينة لا يمكن سماع صوت أي سيارة فيها - لأنه لم يعد بها أي منها تقريبًا، والعدد القليل من السيارات المتبقية يعمل بالطاقة الكهربائية.

في هذه الحالة كان «س» أكثر صعوبة. في أثناء تبادل الأفكار معًا، خطر ببالنا جميع أنواع التدابير والمشاريع التي من شأنها تقليل ضوضاء السيارات، وتوسيع منطقة المشاة، وتحسين وسائل النقل العام المجانية مع تقليل زمن تقاطرها وأن تكون ذات محركات كهربائية، وتوسيع الشبكة، وتحسين طرق الدراجات. لكننا لم نتمكّن من التفكير في حل من شأنه أن يجعل المدينة خالية تمامًا من السيارات - وهو الأمر الذي نؤمن أن يمثل بالفعل حل المشكلة.

ثم قال أحد المشاركين إن لديه موعدًا مع شخص دنماركي متخصص في هذا الأمر بالضبط في غضون أيام قليلة. قبل حضور ندوتنا كان قد جهّز لسؤاله عن الأخطاء التي ارتكبتها إدارة المدينة في تخطيطها للمرور، وما هي آثار هذه الأخطاء. الآن توصلنا إلى فكرة أخرى؛ سيتجوّل الصحفي في المدينة مع الباحث، ويطلب منه أن يشرح له كيف يمكن أن تبدو مدينة مثالية خالية من السيارات، بشكل محدد تمامًا، كل شارع، كل مكان. لن يشرح الباحث فقط كيف ستبدو المدينة الخالية من السيارات على أرض الواقع. بل سيشرح أيضًا الخطوات المحددة التي يتعين اتباعها، ومدى تكلفتها، ومدى واقعية تنفيذها في رأيه.

سيقوم الصحفي بتسجيل جولتهما باعتبارها الجزء الأول من تقرير إذاعي. أما الجزء الآخر من التقرير، فسيتحدّث فيه إلى السياسيين/ات المسؤولين/ات في المدينة ويسألهم عن أسهل الإجراءات التي يمكن تنفيذها، ومتى يمكن تنفيذها، وكيف يمكن جمع الأموال اللازمة لذلك. بعد دمج الجزئين سيخرج تقرير إذاعي نهائي كامل نقدي وبنّاء؛ لن يصف الصحفي المشكلة فحسب، بل سيقدّم أيضًا منظورًا حول كيفية التعامل معها. وبعبارة أخرى: □ + «س».

هذا النوع من البحث الاستقصائي يتطلّب مجهودًا ووقتًا أطول من مجرد تسمية المشكلة. لا يمكن مجاملته ووصفه بشكلٍ أفضل من ذلك. لكنه يستحق العناء. لأنه لا يصف التهديدات والمخاطر فحسب، بل ينقل أيضًا المعرفة اللازمة كي نعلم كيف نحمي أنفسنا ضد هذه التهديدات.

تغيير المنظور

في بعض الحالات، نجد المعامل «س» عندما نطرح سؤالًا مختلفًا تمامًا. لقد رأينا هذا بالفعل مع مثال الحلزون الخاص بي. إذا لم أتمكن من إيجاد طريقة للتخلص من الحلزونات بشكل سلمي، فقد تكون الطريقة الأخرى هي تقبُّل وجودهم في هذا المكان. لذا قمت بتغيير السؤال من «كيف يمكنني التخلُّص من الحلزونات الموجودة في حديقتي؟» إلى «كيف يمكنني التخلُّص من غضبي بسبب الحلزونات؟»

لقد مررتُ بموقف آخر عندما شاهدتُ مع صديقة لي تبلغ من العمر 18 عامًا فيلمًا وثائقيًّا من أربعة أجزاء عن أربعين عامًا من الحرب في أفغانستان. تنحدر صديقتي من أفغانستان، وقد جاءت إلى ألمانيا وهي في سن المراهقة دون والديها. يُغطي كل جزء من الفيلم عقدًا من الزمن. الجزء الذي رأيناه كان من عام 1980 إلى عام 1990 - أي قبل ولادة صديقتي بوقت طويل. سلَّط الفيلم الضوء على الصراع من جميع جوانبه. تم إجراء مقابلات مع أشخاص مشهورين شاهدين على العصر؛ مشاركين في الحرب، مجرمي حرب، دبلوماسيين/ات، وسياسيين/ات. ويمكن رؤية مواد أرشيفية مرتّبة جيدًا ومدروسة بعناية بين الحين والآخر. بعض الصور لم يكن تم نشرها من قبل.

تم إنتاج الفيلم بشكل احترافي وتمت روايته بشكل مثير. أحدث الفيلم - بسبب التسجيلات الأرشيفية الجديدة وضيوف المقابلة المشهورين - ضجة كبيرة نسبيًّا. وهذا هو السبب الذي جعلنا نشاهده في المقام الأول. قبل أن ينتهي الفيلم، بدأت صديقتي في البكاء واستمرت فيه لفترة طويلة. ثمَّ قالت في لحظة ما: إذا استمرت الحرب في بلدي للأبد، فما الفائدة من كل ذلك؟ أخذتها بين ذراعيَّ وحاولت مواساتها، لكنني لم أستطع فعل ذلك حقًّا. ظللتُ أفكر منذ ذلك الحين كم سيكون جميلًا أن أعد فيلمًا وثائقيًّا عن 40 عامًا من جهود السلام في أفغانستان. كونها لم تنجح في نهاية المطاف فهذا لا يعني أنها لم تتم. وحقيقة أنها لم تؤدِّ إلى السلام لا تعني أننا لا نستطيع سردها والتعلُّم منها. ماذا يحدث لنا، نحن البشر، عندما لا نروي في الغالب إلا قصص الناجحين والأقوياء والمنتصرين فقط؟

إن التركيز على الحرب يعتبر بطبيعة الحال القصة الأكثر وضوحًا، ومن وجهة نظري، القصة التي يسهل البحث فيها. ولكن هل هذا أيضًا هو المنظور الذي يجعلنا نتقدَّم مجتمعيًّا وبشريًّا؟ هل يجب عليَّ بالضرورة أن أجعل من خاضوا الحرب هم من يروها؟ أليس من الأفضل الاستماع إلى أولئك الذين فعلوا كل شيء لمنع نشوبها؟ من الذي يمكننا أن نتعلَّم منهم أكثر: قادة ومجرمي الحرب الذين يشرحون لماذا وكيف ارتكبوا جرائمهم، أم نشطاء السلام الذين يشرحون الخطوات التي نجحت في الاقتراب من السلام قليلًا؟ هؤلاء الذين يستطيعون إخبارنا بما يتطلبه الأمر لجعل المزيد من هذه الخطوات ممكنة؟ إذا واصلنا الاستماع إلى منظور العنف والحرب والدمار في المقام الأول، فما تأثير ذلك على أهدافنا وجهودنا السياسية؟

إذا علقنا في رحلة بحثنا عن «س»، فقد يكون ذلك بسبب أن السؤال الذي نطرحه على أنفسنا هدَّام بطبيعته. في مثل هذه الحالة، قد يساعدنا تغيير أفكارنا تمامًا واتخاذ موقف بنّاء بشكل أكبر منذ البداية.

في ندوة عقدتها لكبار رجال الدين مع ممثلين/ات عن جميع الأديان الرئيسية، قال قس بروتستانتي إنه كان لديه شعور بأن دينه يعتمد على نموذج يصب التركيز على الجانب السلبي. وفقًا للشعار: إذا كان الخلاص ينتظرنا في الجنة، فلا ينبغي أن تكون حالتنا على الأرض جيدة جدًّا. وصف القس كيف أنه واجه في أثناء عمله في الأبرشية صعوبات في تخيُّل تحوُّلًا إلى التفكير البنَّاء - على الرغم من أنه يجد ذلك مهمًّا، وعلى الرغم من أنه نفسه شعر بتوق كبير لذلك في أثناء الاستماع للندوة. قال إنه لا يرى ببساطة كيف يمكن لرواية القصص البنَّاءة أن تكون ممكنة في إطار دينه والأطروحات التي يقوم عليها.

فكرنا وتحدَّثنا معًا لوهلة. ثمَّ توصلنا إلى فكرة أن الأبرشية والمجتمع الموجود فيها هما في الأساس المكان المثالي لطرح سؤال المعامل «س» على أنفسنا - وكيف يمكن التوفيق بينه وبين الدين البروتستانتي. ليس من خلال رجل جليل يبشر بحلول جديدة من على المنبر، ولكن من خلال

وصفه مشكلته بصراحة وصدق وبشكل يمكن آن يجرح الآخرين؛ التركيز على السلبيات والرغبة في اتخاذ مسار مختلف في الأبرشية.

لقد تصورنا معًا كيف ستتحوَّل الخطب إلى محادثات ومناقشات حية وخطوات ملموسة يمكن أن تقود الأبرشية بأكملها إلى اتباع مسار نقدي بنَّاء. تخيلنا أبناء الأبرشية يتحدَّثون عن بحثهم عن «س» في الكنيسة أسبوعًا بعد أسبوع. كيف سيتبادلون الأفكار ويستمعون لبعضهم بعضًا ويتعلَّمون من بعضهم بعضًا، وكيف سيتبادلون تجارب النجاح ولحظات الإحباط، وأن هذه التجارب والمشاعر هي وحدها قد تكون أول «س»؛ الوسيلة الأولى ضد السلبية المفرطة.

***

معادلة + «س» بسيطة تمامًا. وكذلك القواعد التي يمكننا من خلالها البحث عن «س». ومع ذلك، وجدت من واقع خبراتي أن الأمر يستغرق بعض الوقت حتَّى نستوعب مبادئ معادلتنا الجديدة في حياتنا اليومية. يجب أن نتحلّى بالصبر مع أنفسنا. كل مرَّة نبحث فيها عن «س» تُمثّل خطوة كبيرة ستؤدي حتمًا إلى إحداث تغييرات. لذلك لا داعي للغضب من الانتكاسات. أَمرٌ طبيعي أن نستمر في التركيز على السلبيات. لقد اعتادت أدمغتنا على ذلك، والبيئة المحيطة بنا تفعل الكثير كي تستمر هذه العادة في الوجود.

كل تغيير يبدأ بأنفسنا

عندما بدأت أفكر منذ ما يقرب من عشر سنوات في كيفية سرد القصص بطريقة تبعث على التفاؤل، انتقل تركيزي الذي كان منصبًا على السلبيات في حياتي المهنية إلى حياتي الخاصة. كلما زاد حرصي على ألا تقتصر قصصي على الأشياء السلبية، زاد امتعاضي لأصدقائي وعائلتي بشأن حالة العالم. بدلًا من إيجاد طريقة فعلية للتغلب على الأوضاع السيئة والظلم، قمت بغلق صمام جديد. بينما لم تقتصر النصوص التي أكتبها على المشكلات وحسب، تراكمت هذه المشكلات في حياتي الخاصة بشكل أكبر من أي وقت مضى. وكذلك في أثناء حديثي مع الآخرين.

في مرحلة ما لاحظت الإزاحة التي حدثت للمشكلات، وبدأت البحث عن «س» في حياتي الخاصة أيضًا. كلما صرت أفضل، زاد انزعاجي من الأشخاص الذين لم يفعلوا ذلك - ثمَّ استغرق الأمر مرَّة أخرى بعض الوقت حتَّى أدرك أن حماسي تجاه هؤلاء الأشخاص كان مجرد منفذ بديل وأن إزعاجي لم يساعد ولو قليلًا في تغيير الأمور نحو الأفضل.

حتى يومنا هذا، يحدث أنه من بين كل الأشياء التي تقع في حياتي، غالبًا ما أخبر الناس عن الأشياء السلبية - على الرغم من أنني تدرَّبت لفترة طويلة على القيام بذلك بشكل مختلف. لكن في كل مرَّة أنجح فيها، ألاحظ كيف يتغيَّر الجو العام والمحتوى والطريقة التي نتحدَّث بها مع بعضنا بعضًا. ثمَّ أشعر بالسعادة وأتذكَّر أن التغيير يحتاج إلى وقت ومثابرة وصبر.

حتّى في أثناء تأليف هذا الكتاب، كانت هناك لحظات وقعت فيها في فخ الدوامة السلبية. عزمت في أثناء كتابة المسودة الأولى لفصول الكتاب على استهلاك الأخبار السلبية لمدة يوم دون توقف، لكي أوضّح مرَّة أخرى بشكل كامل مدى تأثيرها على رؤيتنا للعالم. لكن في أثناء الكتابة قررت عدم القيام بذلك. شيء ما بداخلي قاوم أن يبدأ كتاب يدور حول رواية القصص البناءة بعاصفة سلبية.

حتى في أثناء الكتابة، كنت أضل الطريق بين الحين والآخر. ظننتُ في بعض الأيام، خاصةً عندما كنت جائعة، متعبة أو في حالة مزاجية سيئة، أنني لن أنتهي من الكتابة أبدًا. لن يكون كتابًا جيدًا، وأن كل شيء حول هذا الموضوع قد قيل بالفعل على أي حال. وفي الأساس: كُتب - من يحتاج إلى شيء كهذا في مثل هذه الأيام؟

عندما أرى الجُمل أمامي الآن، اضطر للابتسام، تبدو أفكاري آنذاك سخيفة للغاية بالنسبة إليَّ. لكنها بدت لي في تلك اللحظات حقيقية للغاية. وهذا ما يحدث عندما نقع في فخ السلبية، نجلس وحدنا في الظلام.

في لحظات كهذه يساعدني التركيز على ما حققته بالفعل. بدلًا من التركيز عمَّا ينقصني، أحاول التفكير فيما لديَّ بالفعل. الصفحات التي ملأتها بالكتابة بالفعل، أفكار قمت بصياغتها، رؤوس الأقلام والاقتباسات التي قمت بتدوينها، وحتَّى ما قبل كتابة الكلمة الأولى؛ الأفكار التي كانت تعيش في رأسي فقط والتي ناقشتها مع الآخرين، الكتب التي قرأتها والتجارب التي مررت بها، بمجرد أن أتمكَّن من تذكُّرها، تخرج الجُمل من تلقاء نفسها.

في نهاية ندوتي الأولى في «لينز» طلبت من المشاركين أن يخبروني في مناقشة سريعة ما الذي غيَّرته الندوة بالنسبة إليهم، وكيف يشعرون الآن وماذا سيفعلون كخطوة أولى نحو التغيير. وفي نهاية المناقشة، قالت إحدى المشاركات التي تعمل أيضًا صحفية: «أشعر الآن بالغضب من شيء واحد فقط، وهو أنني فوَّتُّ فرصة البحث عن «س» في العديد من القصص». وبمجرد انتهائها من الجُملة التي قالتها، اضطرتْ إلى الضحك. ثمَّ قالت: «أنا متحمسة حقًّا للبحث عن «س» بداية من الآن».

تجارب لحياتكم اليومية

- انظروا مرَّة أخرى إلى قائمة المشكلات والحالات المثالية التي دوَّنتموها. الآن ابحثوا عن معامل «س» المناسب واكتبوا ما يتبادر إلى ذهنكم. يمكنكم وضع حد زمني معين إذا أردتم، على سبيل المثال عشر دقائق أو ساعة واحدة. أو يمكنكم التحدُّث مع أشخاص آخرين طوال اليوم أو طوال الأسبوع حول «س» المحتمل. غالبًا ما تأتي إلينا أفضل الأفكار في أثناء الحديث مع الآخرين.

- بمجرد العثور على بعض آفكار للمعامل «س»، اقرآوا قائمتكم مرَّة آخرى. هل تغيَر شعوركم تجاه مشكلاتكم؟ حاولوا تنفيذ «س». إذا لم تتمكنوا من اتخاذ القرار أو لم تكن لديكم الشجاعة للبدء، فما عليكم سوى قراءة قائمتكم مرارًا وتكرارًا في هدوء حتّى تشعروا بدافع يشجعكم على التصرُّف والتحرُّك.
- احتفلوا بما تحققوه من نجاحات. اكتبوا قائمة بكل عملية بحث ناجحة عن «س». بغض النظر عمَّا إذا كانت نقاطًا حول الحقائق التي تعلمتموها مؤخرًا أو الإجراءات المحددة التي اتخذتموها؛ كل شيء مهم. ستساعدكم القائمة على البقاء متحمسين في أثناء البحث. وسوف تساعدكم في المرة القادمة التي تقعون فيها في نفخ السلبية.

دون سحاب
لن يكون هناك مطر
دون ماء
لن تنمو الأشجار
دون أشجار
لن نستطيع صنع الورق
إذن فالسحب هنا.
وجود هذه الصفحة
يعتمد علي
وجود السحاب.

ثيت نات هانه

الفصل السادس

قصص جديدة، طُرق جديدة

بعد بضعة أشهر من بدء تأليف هذا الكتاب، تم تشخيص إصابة صديقة عزيزة لي بورم في المخ. اسمها «كارولين» وتعيش في إسبانيا. كانت تبلغ من العمر حينها 70 عامًا. لقد أمضت العام الذي سبق ذلك في الكفاح ضد ورم في الخصر. تلقّت علاجًا كيميائيًّا، تساقط شعرها بالكامل، وأمضت أيامًا وأسابيع في المستشفى وهي تتألم وكانت حالتها مزرية. ولكن في النهاية بدا الأمر كما لو أنها تغلّبت عليه. قاوم العلاج الكيميائي الورم إلى أن أصبح حجمه صغيرًا بما يكفي لإزالته جراحيًّا، تمامًا كما كان يأمل الأطباء المعالجون.

لقد عادت كارولين - كما اعتقدتْ، كما اعتقدنا جميعًا - بصحة جيدة. ثمَّ أصابها صداع، ومشكلات في الرؤية، وهفوات الذاكرة. كشفت الفحوصات التي أُجريت لها في المستشفى وجود نزيف في المخ وتم تشخيص إصابتها بورم آخر. وفجأة أصبح الأمر واضحًا؛ الحياة التي كافحت «كارولين» بمشقة وإصرار من أجل العودة إليها، سوف تنتهي. ربما بعد بضعة أيام، وربما بضعة أسابيع. لم تكن تعرف المزيد. عندما أخبرها الأطباء أن العلاج الكيميائي لا يمكن أن يعالج الورم الموجود في المخ، فضّلت جودة الحياة على المدة التي ستعيشها. وبعد أيام قليلة من التشخيص، قال ابن «كارولين» إنه لا يستطيع التغلب على شعور اليأس. نتعامل والدته مع الموقف بقوة وإيجابية كبيرة لدرجة أنه شعر بالسعادة بسبب الوقت الذي سوف يتمكّنا من قضائه معًا.

قررت «كارولين» دعوة كل الأشخاص المهمين بالنسبة إليها «لاحتفال، حفلة، أو وداع، أم لماذا؟» هكذا كتبت لنا وللكثيرين غيرنا. جاء إخوتها وابنها وزوجة ابنها وحفيدتها سفرًا من إنجلترا وفرنسا. أتى أصدقاء وصديقات آخرون من إسكتلندا والولايات المتحدة الأمريكية. وبالطبع جاء بعض أفراد قريتها أيضًا. ظل الناس لعدة أسابيع يدخلون منزل صديقتنا ويخرجون منه. كانت «كارولين» تأتي مرتين في اليوم لتناول الطعام على المائدة الطويلة في الشرفة الظليلة، وكانت تستلقي بينهما في سريرها داخل غرفة المعيشة، وتمطر الزائرين/ات بالأسئلة. ماذا يحدث في حياتك الآن؟ كيف حال ابنك؟ كيف تعرفت على شريكة حياتك الجديدة؟ ما هي الأحداث السياسية التي تقع في بلدك حاليًا؟ قرأتْ لحفيدتها القصص، وغنت لساعات مع صديق لها يعزف الموسيقي، وحبكت سترة لحفيدة صديقتها المقرّبة، والتي لا يزال موعد ولادتها بعد أشهر. قالت: «بالطبع لن أنتهي من حياكة السترة، ولكن يمكن لصديقتي أن تُكملها». عانت طوال الوقت من

آلام شديدة وهلاوس متكررة. ومع ذلك، كانت «كارولين» تشرق عندما تتحدّث إلى شخص ما. كانت تمزح وتأخذ وقتًا للحديث مع كل شخص جاء لزيارتها.

ظللت أقول لنفسي لا تبدو وكأنها شخص يموت على الإطلاق. أحيانًا كنت أجد صعوبة في تصديق تشخيصها عن اقتناع. كان سلوكها ولغة جسدها ومظهرها مختلفين تمامًا عن أي أشخاص رأيتهم أو سمعت أنهم يموتون.

تقديري للأمر بعد محادثاتنا أن «كارولين» لم تقبل مصيرها. أرادت الحياة؛ كلما سارت الأيام أجمل، زادت هذه الرغبة - أو هكذا هو انطباعي على الأقل. لم تستسلم، لم تفقد الأمل. كانت حزينة ومنهكة، لكنها تمكنت من رؤية الجمال والإيجابية في وضعها طيلة الوقت تقريبًا.

بشكل ما تمكَّنتْ من تحقيق أقصى استفادة من الوقت الذي تبقى لها. ليس هذا وحسب، بل استطاعت بهذه الطريقة أيضًا أن تقدّم هدية للأشخاص الذين زاروها. بعضهم لم يروها منذ عشر سنوات، والبعض الآخر لم يرها قط. وبذلك لم تقتصر أسابيع الوداع على إحياء الصداقات القديمة فحسب، بل عقد صداقات جديدة كذلك. عندما أخبرتُ «كارولين» بذلك في لحظة هادئة وعبرتُ لها عن مدى امتناني لذلك، قالت: هذا مجرد اللقاء الأول من ضمن لقاءات كثيرة ستتم من أجلكم.

لم تكنْ سوى لحظة قصيرة، لكن فجأة شعرتُ أنه ليسِ من قبيل الصدفة أن نلتقي في مكان واحد معًا بعد عام من الوباء والعلاقات الاجتماعية عن بعد. وفجأة راودني شعور بأن هذا ربما كان شيئًا من قبيل إرث «كارولين»؛ صداقات وعلاقات لم تكن لتتم بدونها - وبدون موتها الوشيك. هذا لم يجعل موت صديقتنا أقل مأساوية أو حزنًا. على العكس من ذلك؛ كلما كان الوقت الذي نقضيه معًا أكثر حميمة ومحبة وهدوء، شعرتُ بألم الخسارة الوشيكة. كانت هناك لحظة كل يوم تقريبًا ألجأ فيها إلى ركن هادئ من البيت لأبكي لبرهة، وأعتقد أن الجميع شعروا بالشعور نفسه.

الجمال الذي صاحب وفاتها لم يتناسب مع الحزن الذي خلفتها. لكنه ساعدنا على تقبُّل الموت بشكل أو بآخر، بكل وحشيته وتعسفه، كما ساعدنا على رؤيته على حقيقته؛ جزءٌ من حياتنا.

كان من السهل العثور على الأسباب التي تجعلنا لا نستطيع السفر إلى إسبانيا. إلى الأندلس، المنطقة التي عاشت فيها صديقتنا، كانت منطقة خطر، أو لأن لدينا مواعيد والتزامات، أو كما قالت «كارولين» نفسها: الحياة لا تتوقف تلقائيًّا لمجرد انتهاء حياة أخرى. ربما كان من الأسهل إخماد الشعور بالموت الوشيك لو بقينا في ألمانيا. ربما سيقل شعورًا بالألم كثيرًا. أنا متأكدة من أننا لو فعلنا ذلك لكنا سنجد صعوبة في تقبّل الموت بكل قسوته. وأنا متأكدة أنه لكان من المستحيل تمامًا بالنسبة إلينا أن نجد جانبًا إيجابيًّا للموت، مهما كان صغيرًا للغاية.

آنا على قناعة من آن غض الطرف عن الأمور السيئة لن يساعدنا على رؤية الأمور الطيبة. علينا أن ننظر إلى كليهما؛ المشكلات و«س»، حتّى نستطيع التطوُّر في ظل الصعوبات والمشكلات والظلم الموجودين حولنا.

الصحافة البناءة لا تعني نقل الأشياء الإيجابية فقط. إنها تعني عدم نقل المشكلة وحسب. إنها في الواقع أمر منطقي تمامًا؛ كي نتمكّن من الحديث عن طريق ممكن للخروج من مشكلة ما، علينا أولًا أن نفهم المشكلة. يتعلَّق الأمر دائمًا بكلا الأمرين؛ المشكلات والطرق الممكنة للخروج منها. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها إلقاء الضوء على قضية ما من كلا الجانبين. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها رؤية عالمنا كما هو.

ينطبق هذا بشكل واضح على جميع أشكال الصحافة - بدايةً من التحليلات والتعليقات السياسية وصولًا إلى التقارير والأبحاث الاستقصائية. عندما نوضّح أن حل مشكلة معينة قد يكون ممكنًا، فإننا نزيد الضغط على المسؤولين عنها. وعندما تحدث أوضاع سيئة يزعم المسؤولون غالبًا أن اتخاذ إجراءات أخرى مغايرة غير ممكن ببساطة - فالأزمة كبيرة ومفاجئة للغاية، ولا يمكن التغلب على هذا التحدي. لسوء الحظ ليس هناك شيء يمكن القيام به حيال الأمر. لكن الحقيقة هي: لسوء الحظ لا نريد القيام بشيء حيال الأمر. في المرة القادمة التي تسمعون فيها أشخاصًا يتولون مناصب في السُّلطة يقولون: أيدينا مغلولة. انظروا إلى الأمر بشكل نقدي! وإذا أُتيحت لكم الفرصة: اطرحوا أسئلة!

على سبيل المثال، حاولت الشركات العاملة في مجال صناعة التبغ منذ فترة طويلة الزعم بأن تلوث الهواء موجود في كل مكان وأن رئتينا ملوثتان بالكامل على أية حال. وأنه لا يوجد لسوء الحظ أي شيء يمكن القيام به.[123]

يقول «فولفجانج بلاو»، الباحث في معهد «رويترز»، إنه يمكن ملاحظة هذا التأثير في أزمة المناخ أيضًا. إن الأشخاص أنفسهم الذين حاولوا لسنوات الادعاء عن طريق نشر معلومات كاذبة مقصودة أنه لا يوجد تغيُّر مناخي على الإطلاق، يزعمون الآن أن الأزمة خطيرة للغاية بحيث لا يمكن فعل أي شيء حيالها.

ومن خلال البحث في الطرق الممكنة للخروج من موقف ما ونقلها ومناقشتها، يمكننا إنهاء هذه الرواية التي تُشير إلى عدم وجود بديل. إن مواجهة مَن هم في السُّلطة بوجهات نظر بناءة يُعد وسيلة فعالة لإعادة المسؤولية إلى هؤلئك الذين يتحملوها فعلًا.

هذا الأمر له تأثير أيضًا على المناقشات الاجتماعية والسياسية: هل نشير فقط إلى الخطأ الذي يحدث ونبحث عن شخص نشير إليه بأصابع الاتهام، أم أننا نناقش أيضًا الحلول الممكنة ونتجادل بشأنها؟ هذا لا يجعل المناقشة أكثر مللًا، أو أقل إثارة للجدل، أو أقل حماسة: ففي نهاية المطاف، لا يوجد أبدًا حل واحد فقط.

في أثناء تواجدي في «كابول» ألفتُ كتابًا بعنوان «في كابول بالذات»، تم نشره عام 2015. يتم دعوتي حتَّى يومنا هذا لحضور جلسات قراءة للكتاب، وفي كل مرَّة تقريبًا يتم سؤالي في لحظة ما سؤالًا في هذا الاتجاه: هل كان إرسال قوات عسكرية من الجيش الألماني أمرًا سيئًا أم جيدًا؟ أفهم السؤال، وأطرحه على نفسي أيضًا، لكنني لا أستطيع في الوقت نفسه الإجابة عليه إجابة قاطعة. على الرغم من أنني أشكك تمامًا في فكرة إرسال قوات العسكرية من أي نوع، ولا أؤمن بمفهوم أن دولة ما يجب أن تأخذ على عاتقها «إنقاذ» دولة أخرى - ففي أغلب الحالات يحدث العكس؛ قمع الشعوب الأخرى واستغلالها لمآرب خاصة، لكن يستحيل بالنسبة إليَّ أن أقول إن إرسال القوات العسكرية الألمانية وقوات بضع الدول الأخرى إلى أفغانستان كان برمته أمرًا سيئًا. لأنني ببساطة لا أستطيع معرفة كيف كان الوضع سيتطور لولا التدخُّل العسكري.

ما يمكنني قوله هو أن الأهداف القليلة غير المحددة التي وضعتها الحكومة الألمانية لنفسها قبل إرسال القوات لم تتحقق، وأن الجنود الألمان والعديد من الأفغان والأفغانيات ماتوا بسبب إرسال قوات الناتو، وأن «طالبان» أصبحت بعد سحب القوات الغربية عام 2021 أقوى من أي وقت مضى. لكن كم عدد الأشخاص الذين كانوا سيموتون لو لم يتم إرسال القوات؟ لا نعرف. لا أحد يستطيع أن يعرف ذلك.

لا تفهموني خطأ: لا أريد القول إنه لا يهم إذا ما كان الجيش الألماني موجودًا في أفغانستان أم لا. ما أريد قوله هو العكس تمامًا: نحن نُسهِّل الأمر على أنفسنا للغاية عندما نقول إن شيئًا ما جيد أو سيئ - وهذا ينطبق أيضًا على إرسال قوات الجيش الألماني، وكذلك على معظم القضايا السياسية. لكن يمكننا أن نقترب أكثر من هذا السؤال: يمكننا البحث عن الأخطاء التي اُرتكبت، وأسبابها، وكيف يمكن تجنبها في المستقبل. وبوسعنا أن نُطالب الساسة بأهداف ملموسة يمكن التحقق منها كشرط لإرسال قوات عسكرية، ثمَّ نراقب عامًا بعد عام مدى تحقيق هذه الأهداف، وما إذا كان «النجاح» المنشود يبرر مستوى العنف المستخدم. يمكننا التحقق ممَّا إذا كانت الأموال المستخدمة في أثناء إرسال القوات تُستغل بكفاءة، أم يتم تبديدها أو استخدامها للفساد أو لإجراءات أمنية غير ضرورية. حينها فقط يمكننا معرفة ما إذا كان إرسال القوات أمرًا صائبًا أم خاطئًا، وبأي شروط سنوافق على إرسال أي قوات أخرى في المستقبل.

هذا المسار أكثر تعقيدًا من الإشارة البسيطة بإبهامكم للأعلى للتعبير عن أن شيء «جيد» أو للأسفل للتعبير عن أن شيء «سيئ». لأنه يتطلّب الوقت، والمال، والبحث المتعمّق لفترة تمتد إلى عشرين عامًا، وخطابًا سياسيًّا مفتوحًا، والاستعداد للاعتراف بالأخطاء ومن ثمَّ التعلُّم منها. وقد سلكت بعض الدول، مثل النرويج، هذا الطريق. أما ألمانيا فلم تفعل بعد. لم يتم حتَّى الآن إجراء تحقيق شامل في نشر قوات عسكرية الألمانية في أفغانستان. حتَّى يومنا هذا، إذا أردنا اتخاذ موقف

تجاه هذا الأمر، يتعين على معظمنا الاعتماد على الحقائق الفردية، والحكايات التي نسمعها بالصدفة وبشكل عشوائي، وعلى حدسنا - الذي نعلم الآن أنه يكون في الواقع خاطئًا دائمًا. إن أفغانستان ونشر القوات المسلحة الألمانية ليسا سوى مثال واحد من بين أمثلة كثيرة.

كلما زادت معرفتنا بالأشياء الناجحة، تمكّنّا بشكل أفضل من توجيه تركيز الحديث والمناقشة والحوار في الرأي العام - والحقائق التي تنبثق عنهم - في هذا الاتجاه. عندما أعرف على سبيل المثال أن الحكومة النرويجية كلّفت عام 2014 لجنة خارجية لإعداد تحليل مستقل وناقد لإرسال قوات نرويجية إلى أفغانستان، وهو ما يسمى تقرير «جودال»، وأن الأخطاء التي تم تحديدها فيه قدمت رؤى جديدة للقرارات السياسية المستقبلية، فسيكون بوسعي أن أرفض بشدة أكبر وقوف الحكومة الألمانية عائقًا أمام القيام بتحليل مماثل، وخصوصًا بعدما قرأت التقرير وعرفت النتيجة التي توصل إليها في صفحاته الـ 230: الهدف الوحيد الذي حققته النرويج بالفعل من إرسال قواتها هو إثبات نفسها كـ «حليف جيد» للولايات المتحدة الأمريكية. وأنه لم يتم النجاح في القضاء على أفغانستان كقاعدة للإرهاب الدولي. لقد فشل بناء دولة مستقرة فشلًا ذريعًا. كما ذكر التقرير أخطاء محددة: لم يعرف المسؤولون النرويجيون (والدوليون عمومًا) سوى أقل القليل عن أفغانستان وعن الظروف هناك، سواء بخصوص الحرب أو ثقافة البلاد. كانت الاعتبارات العسكرية وليست الاعتبارات السياسية هي من تقرر في أغلب الأحيان الخطوات المحددة نحو بناء الدولة ومساعدات التنمية. بدلًا من وضع أهداف طويلة الأمد في الحرب ضد الإرهاب، كان التركيز في الغالب مُنصبًّا على أمن قوات كل طرف من الأطراف المشاركة هناك، حتّى لو تسبب ذلك في تعزيز قوة الجهات المحلية الفاعلة المعروفة بالفساد وإساءة استخدام السلطة. أدى الوجود المكثف للجنود والجنديات الأجانب إلى شعور بعض من السكان الأفغان بالاحتلال، الأمر الذي دفعهم لدعم مُعارضي إرسال قوات عسكرية دولية.

كما يحتوي التقرير أيضًا على استنتاجات سياسية: قبل المشاركة التالية في مهمة قتالية دولية، يجب أن يكون هناك نقاش عام مُكثَّف حول مزايا وعيوب العملية محل النقاش. لقد أصبح واضح للعيان أن بناء دولة أمرٌ لا يمكن تحقيقه بالأساس من خلال نشر قوات عسكرية، بل عبر الحلول السياسية والمفاوضات. ولتحقيق ذلك، من الضروري البدء بمفاوضات سلام بين جميع أطراف النزاع في أقرب وقت ممكن.[125]

ومن خلال عدم ذكر التقرير الأخطاء وحسب («بشكل عام لم تُحدث النرويج فرقًا كبيرًا»[124])، ولكن من خلال بحث نقاط القوة لدى الجهات النرويجية الفاعلة في مفاوضات السلام ومحاولات الوساطة مع «طالبان» - فإنه يرشدنا إلى مستقبل يمكننا فيه القيام بالأشياء بشكل أفضل من ذي قبل.

عندما أعرف الاستنتاجات التي توصّل إليها التقرير النرويجي، فيمكنني آن أبرهن بصورة أكثر إقناعًا وفعالية وبنّاءة بشكلٍ أكبر لماذا يجب على ألمانيا التركيز على دبلوماسية السلام في المرة القادمة التي تريد فيها التدخّل، في البلد التالي، بدلًا من أن تُجرِّب مرَّة أخرى ما ثبت استحالة تحقيقه باستخدام الوسائل العسكرية.

***

لذلك فإننا نستفيد دائمًا من البحث عن «س» - وليس مجرد النبش في . تساعدنا الأسئلة التالية في بحثنا: هل تم حل مشكلتنا في بلد أو مكان آخر؟ هل كان هناك حل في الماضي؟ مَن يكرس نفسه من أجل حل المشكلة؟ ما هي التجارب الموجودة في هذا الموضوع؟ ماذا يعرف الباحثون/ات عن مشكلتنا؟ هل يمكنني تسليط الضوء على المشكلة عبر طرح سؤال نقدي بنّاء مختلف جذريًّا؟ كل هذه الأسئلة تساعد الصحفيين/ات الذين يرغبون في تقديم تقارير بنّاءة في أثناء إجراء أبحاثهم الاستقصائية.

إن إعداد التقارير بطريقة بنّاءة يعني أيضًا طرح أسئلة مختلفة وإضافية على من نحاورهم/ن - سواء في أثناء البحث أو في خلال المقابلة. عندما أجري مقابلة مع أحد السياسيين/ات حول وضع سيئ ما، فإنني لا أسأل فقط: كيف نشأ هذا الوضع السيئ من الأساس؟ ما الأخطاء التي ارتكبتها أنت وفريق عملك؟ لكنني أسأل أيضًا: ماذا ستفعل للتأكد من عدم تكرار مثل هذه الأخطاء أو تقليل نسبة حدوثها في المستقبل؟ ماذا يمكنك أن تفعل الآن لتصحيح الوضع؟ ما هي الخطوات التالية؟ ما هي العمليات السياسية اللازمة لتحقيق ذلك؟ باختصار: كل الأسئلة التي لا تشير إلى الماضي، بل إلى المستقبل. لا أسأل فقط: كيف يمكن لهذا الشيء أن يحدث؟ لكنني أسأل أيضًا: ماذا بعد؟

إن إضافة هذه الأنواع من الأسئلة إلى قائمتنا لا يؤدي إلى نشأة حوار مختلف وحسب. بل أن احتمالية نقل المعرفة المفيدة وذات الصلة بالمجتمع في مثل هذه المقابلة تكون أكبر من المقابلة التي تقتصر في الأساس على اللوم والأعذار والمبررات. عندما نطرح أسئلة أفضل، نحصل على إجابات أفضل.

لقد جربتُ ذلك بشكل فعال لأول مرَّة عام 2014. قمت وشريكي ببحث استقصائي لبرنامج «بانوراما المراسلين» بإذاعة شمال ألمانيا (NDR) حول القنابل التي تم إسقاطها قوات الجيش الألماني وقوات حلف شمال الأطلسي في أفغانستان لكنها لم تنفجر، والتي تُمزِّق الآن أجساد العشرات من الناس إربًا وتقتلهم كل عام. تم العثور على القنابل غير المنفجرة بالأساس في مناطق التدريب السابقة للقوات العسكرية الغربية وفي الأماكن التي جرت فيها المعارك. كان بإمكان فريق إزالة الألغام الأفغاني - وهو أحد أكثر الفرق خبرة في العالم - أن يزيل القنابل غير

المنفجرة لو كان يعرف مكانها. لكن ما كانوا يفتقدونه هو إحداثيات القوات الغربية، أي المكان الذي تدرَّبوا فيه بالضبط والمكان الذي أطلقوا فيه الذخيرة التي لم تنفجر. تقوم القوات العسكرية بتسجيل هذه البيانات بدقة. وعلى الرغم من سنوات من الجهود والمفاوضات، فإن المسؤولين في كل من حلف شمال الأطلسي والقوات المسلحة الألمانية لم يكونوا على استعداد لإعطاء شركائهم الأفغان هذه البيانات. قال رئيس البرنامج الأفغاني لإزالة الألغام آنذاك عن هذا الأمر: «لا بد أن يُصاب أو يموت شخص كي نعلم بوجود قنابل غير منفجرة في هذا المكان». أكثر من نصف الضحايا كان من الأطفال.

بالإضافة إلى مشكلة عدم توافر البيانات، كانت هناك مشكلة أخرى: اكتشفنا أن الجيش الألماني لم يقم قبل انسحابه بإزالة حطام الحرب من مناطق التدريب السابقة إلا بشكل سطحي. ولم يُزِل الذخائر غير المنفجرة الموجودة تحت سطح الأرض. أصبحت هذه المناطق بالنسبة إلى الشعب الأفغاني عديمة الفائدة تماماً. لا يمكن استخدامها للزراعة ولا للبناء. ظل الخطر موجوداً في بطن الأرض. بعد مرور عقود من انسحاب القوات الغربية لا يزال ممكناً أن يُصاب الناس بسبب قنابل الجيش الألماني غير المنفجرة، وقد يفقدون حياتهم في أسوأ الحالات.

حاول المسؤولون في وزارة الدفاع عرقلة استفساراتنا طوال فترة البحث الاستقصائي. منعونا من التصوير، على الرغم من أن هذا الفيديو كان مخططًا لبرنامج تلفزيوني، ورفضوا بشكل أساسي إعطائنا أي إجابات محددة على أسئلتنا.

وحتى اليوم، أي بعد ما يقرب من عشر سنوات، أتذكّر مدى الغضب واليأس الذي شعرتُ به طوال فترة البحث، عندما التقيتُ عم صبي قُتل بقنبلة غير منفجرة وذهبت معه إلى قبر الصبي، عندما أخبرني الجنرال الألماني الذي كان مسؤولًا آنذاك عن القنابل غير المنفجرة في قوات المساعدة الدولية لإرساء الأمن في أفغانستان (إيساف) في إحدى المقابلات أنه يعتقد أن الموت شيء مختلف بالنسبة إلى الشعب الأفغاني عمَّا هو بالنسبة إلينا نحن الألمان. الأمر السيئ هو عندما يحرق شخص ما القرآن، وليس عندما يموت شخص. ولذلك فإن مشكلة الذخائر غير المنفجرة ليست مأساوية إلى هذا الحد.[127] عندما أخبرني رئيس البرنامج الأفغاني لإزالة الألغام عن زميله الذي تعرض لحادث في أثناء نزع فتيل لغم، وكان يطالب زميله وهو يصارع الموت ألا يتوقف حتَّى يتم تطهير أفغانستان من الذخائر غير المنفجرة بالكامل.

يموت الناس في الحرب - هذه هي الحقيقة التي لا يمكن إنكارها. ولكن هناك حالات موت يمكن تجنبها. إن العديد من المشكلات التي بحثنا فيها في خلال فترة وجودنا في أفغانستان كانت معقدة للغاية لدرجة أننا حتَّى نحن لم نتمكَّن من رؤية مخرج واقعي منها. لكن عندما يتعلَّق الأمر بالقنابل غير المنفجرة، كان الوضع واضحًا؛ إذا قام الجيش الألماني وحلف شمال الأطلسي بتطهير مناطق التدريب أو أرسلوا للأفغان البيانات اللازمة، فسيتم حل المشكلة قريبًا. كانت تكاليف

التطهير التي تقوم بها فرق إزالة الألغام الأفغانية ضئيلة مقارنة بجميع النفقات الأخرى المصاحبة للعملية العسكرية. ليس من المعتاد أن يكون حل مشكلة معقدة بهذه البساطة والوضوح وقابلية التطبيق. لذلك كنَّا واثقين من أن بحثنا سيُحدث فرقًا - إذا تمكنَّا من تقديمه بالطريقة الصحيحة.

لم يكن همنا اتهام أحد أو كشف فضيحة. أردنا فقط أن يقل عدد من يموتون هناك. لم نرغب في أن تصبح الحرب أكثر قسوة ممَّا كانت عليه بالفعل. ففي نهاية المطاف، لم تكن القنابل غير المنفجرة التي لم يتم تطهيرها تُمثل مشكلة في أفغانستان فحسب - بل إنها سوف تكون موجودة أيضًا في كل موقع سيتم فيه نشر للقوات المسلحة الألمانية في المستقبل: فبغض النظر عن مكان مهمتهم، فإن الجنود الألمان ملزمون بالتدرُّب بشكل منتظم. أي أنه ستكون هناك مناطق تدريب تحتوي على ذخائر غير منفجرة طالما سيتم إرسال قوات في عمليات بالخارج.

قررنا آنذاك اتخاذ خطوة غير عادية إلى حد ما بالنسبة إلى الصحفيين/ات الاستقصائيين: فبدلًا من مواجهة وزارة الدفاع بحدة، كتبنا خطابًا وصفنا فيه بحثنا ورغبتنا في فهم ما يحول دون حل المشكلة. كنَّا نأمل أن يقوم المسؤولون في وزارة الدفاع - في أفضل الأحوال - باتخاذ الإجراءات اللازمة قبل إصدار فيلمنا، كي نستطيع الحديث عن المشكلة والحل المُخطط لها.

للأسف لم يحقق طلبنا شيئًا. لم يسفر عن أي حوار. وظلَّ المسؤولون في وزارة الدفاع على موقفهم المُعرقل الذي اتخذوه في بداية بحثنا. عرضنا المشكلة. وكذلك الحلول الممكنة، لكن في صيغة التمني فقط. بعد فترة من النشر لم يحدث شيء. وبعد أشهر، قرر المسؤولون في وزارة الدفاع تطهير منطقة واحدة على الأقل من مناطق التدريب الثلاثين تقريبًا الموجودة تحت الأرض. هل كانت وزارة الدفاع ستقرر القيام بذلك لو لم نوضّح في تقريرنا مدى سهولة تنظيم عملية التطهير هذه نسبيًّا؟ لا أعتقد.

ومع ذلك، فإن بحثنا لم يكن ناجحًا تمامًا. لم يحدث شيء في جميع مواقع التدريب الأخرى. وعلى حد علمي، فإن طريقة التعامل مع إرسال قوات للخارج مستقبليًّا لم تتغير حتَّى الآن بشكل جذري. ومع ذلك، فقد أدى تطهير منطقة التدريب إلى انخفاض عدد الإصابات والقتلى، على الأقل في مكان واحد.

منذ هذا البحث، أصبحتُ على قناعة بأن الحوار الذي يُركّز على الأخطاء والمشكلات والأوضاع الظالمة فقط ينتهي مبكرًا. عندما أدرك بعد إجراء مقابلة أنني لم أطرح أسئلة تتطلع إلى الأمام، وأنني لم أنظر إلى احتمالات مستقبل أفضل، فأعلم أنني ارتكبت خطئًا، واتصل بمن كنت أحاوره/ا مرَّة أخرى.

هذا لا ينطبق على المقابلات الصحفية وحسب. هذا الهدف يلعب أيضًا دورًا فيما يتعلق الأمر بالبيانات التي أستشهد بها: هل هي سلبية برمتها أم أنها بناءة بشكل نقدي؟ إذا أردنا تقديم تقارير بناءة بشكل أكبر، فيمكننا البدء في القيام بالأشياء بصورة مختلفة في كل خطوةٍ، وذلك ببساطة

من خلال البحث المستمر والمتكرر عن «س»: في أثناء إجراء بحثًا استقصائيًا، في المقابلات الصحفية، عند تقييم البيانات، في أثناء كتابة نصوصنا، عند إنتاج أفلامنا وحلقات البودكاست والمنشورات الإذاعية. وأخيرًا وليس آخرًا: عند كتابة عناويننا. لأن هذا يُحدث أيضًا فرقًا في المنظور الذي نتخذه.

***

حتى بعد نشر قصة ما، يمكن أن يستمر البحث عن «س». في سنواتي الأولى كصحفية، عملتُ على موضوع تلو الآخر. حتى لو كان هناك شيء قريب إلى قلبي - بمجرد نشر النص أو الفيلم حوله، والرد على جميع رسائل البريد الإلكتروني ورسائل القراء على أبعد تقدير، كان ذهني ينتقل بالفعل إلى القصة التالية. لقد تغيَّر ذلك عندما بدأتُ أنا وشريكي في إنتاج أفلامنا الخاصة. عندما عرضنا فيلم «المحاربون الحقيقيون» في السينما لأول مرَّة وأجرينا حوارات مع الجمهور بعد كل عرض، لاحظنا مدى العمق الذي وصلت إليه قصتنا داخل الجمهور لأنهم تحدَّثوا معنا، وقبل ذلك مع أبطال وبطلات الفيلم. قررنا إجراء تجربة: لن نضع طاقتنا في القصة التالية مباشرةً، بل سنحاول الحديث مع مشاهدينا. لاحظنا بعد بضعة عروض للأفلام، مدى حاجة الكثير من الناس للتحدُّث إلى بعضهم بعضًا. في كل مرَّة تقريبًا، يبدأ أحد الحضور في البكاء في أثناء حديثه. تراكمت العديد من المشاعر، والكثير من الألم واليأس. «علينا أن نتحدَّث» لم تكن مجرد عبارة جوفاء مبتذلة. إنها صحيحة.

إن ما نحتاج إليه كمجتمع ليس مجرد معلومات وبيانات جديدة حول الأخطاء التي تحدث في العالم. نحتاج أيضًا إلى نقاش حول كيفية تعاملنا مع هذه المعلومات. ماذا نفعل تجاه الأوضاع الظالمة الكثيرة التي تلاحقنا كل يوم؟ كيف يمكننا أن نلاحظ مجددًا أننا لسنا عاجزين، أو قليلي الحيلة أو أننا فقدنا السيطرة؟ كيف يمكننا أن نرى مجددًا أننا قادرون على جعل العالم مكانًا أفضل؟ كيف نجد الحلول؟ كيف نقترب من بعضنا بعضًا؟

بعد أكثر من 500 مناقشة أفلام وجلسات قراءة، أصبحتُ على قناعة بأنه إذا أردنا سرد القصص بطريقة تجعلها مؤثرة، فنحن بحاجة أيضًا إلى التحدُّث مع بعضنا بعضًا.

المدارس والجامعات والشركات والكنائس والمساجد والمعابد اليهودية والهيئات الحكومية والوزارات والبرلمانات والنقابات ودور المسنين ومجموعات الشباب والشرطة وإدارات المطافئ والمسارح ودور السينما - كلها أماكن يمكننا أن نلتقي فيها وننصت إلى بعضنا بعضًا. أصبح الآن تبادل الأفكار مع القراء والمشاهدين ومشاركة التجارب معهم ومناقشتهم جزءًا طبيعيًا من وظيفتي. وبصرف النظر عن حقيقة أنني أجدها تثري حياتي وأفقي، فهي طريقة جيدة لتعزيز المعلومات والمعرفة والاستعداد للحوار، كما أنها تُعلِّمنا طريقة التفاهم مع بعضنا بعضًا. وكي نستمر

دائمًا في طرح هذا السؤال معًا: ماذا بعد؟ ماذا يمكننا آن نفعل الآن بعد آن عرفنا مدى سوء كل هذه القاذورات حقًّا؟

لا يهمني ما إذا كانت القصص التي نرويها هي بحث استقصائي أم فيلم وثائقي أم تقرير صحفي أم مقابلة صحفية. المهم هو ألا نبقى عالقين داخل المشكلة وحسب. من خلال التغطية الإعلامية نفسها، ولكن أيضًا من خلال بدء الحوار بين المتأثرين بالمشكلة وأولئك الذين يشغلون مناصب صنع القرار، وأولئك الذين يتمتعون بالسُلطة والمسؤولية. على سبيل المثال، في أثناء عرض فيلمنا الوثائقي «نحن هنا الآن»، والذي يتحدّث فيه سبعة شبان عن كيفية تمكنهم من بناء منزل جديد في ألمانيا بعد الفرار من بلدهم، قمنا بتنظيم فعالية في شركة «دي إتش إل» (DHL). بعد الفيلم، ناقش عمال/عاملات التوصيل - والذين عاشوا تجربة الهروب من بلادهم - مع إدارة قسم الموارد البشرية وطالبوهم بتحسينات ملموسة في الشركة. وفي أماكن أخرى أيضًا، في مكاتب إدارة شؤون الأجانب، ومدارس الشرطة، ودوائر المساعدين/ات، كان الفيلم بمثابة قاعدة تنطلق منها نقاشات حول ما يمكن القيام به لإزالة العقبات الموجودة في كل مؤسسة.

في رأيي، لقد ولّى الزمن الذي اقتصر فيه دور الصحفيين/ات على نقل المعرفة وحسب. تعني صحافة القرن الحادي والعشرين أيضًا ببدء نقاشات وعمليات مجتمعية والبحث عن الحوار مع السكان المحليين. لا يجب أن يكون ذلك دائمًا في خلال مناقشة فيلم أو جلسة قراءة. يستطيع الصحفيين/ات مخاطبة جمهورهم عن بُعد أيضًا. على سبيل المثال، من خلال طرح أسئلة في نهاية التقرير: ما هي أفكاركم التي يمكن أن تساعد في حل المشكلة التي نتناولها؟ هل تعرفون أماكن تم فيها حل المشكلة بالفعل؟ ما هي المعرفة التي نستخلصها من هذا التقرير؟ ما الذي يساعدكم عندما تواجهون مشكلة تبدو في البداية غير قابلة للحل؟

مثل هذه الأسئلة لا تؤدي إلى زيادة معرفتنا بالأفكار البناءة وحسب. وفقًا للبحث العلمي، فإنها تحفزنا كذلك على تطبيق المعرفة التي اكتسبناها حديثًا في حياتنا اليومية.[128] يستطيع القراء/القارئات بالطبع الاتصال أيضًا بالمحررين دون أن يُطلب ذلك منهم إذا كانت لديهم فكرة عن كيفية حل المشكلة التي تم وصفها.

أين يمكنني العثور على قصص تحتوي على «س»؟

حتى لو كانت معظم الأخبار في ألمانيا (لا تزال!) تُروى بشكل سلبي حصرًا، وحتَّى لو لم يتم تدريس الصحافة النقدية البنّاءة في أي من كليات الصحافة الكبرى (بعد!)، فهناك الآن عدد كبير من الصحفيين/ات الذين/اللاتي يحاولون/يحاولن سرد القصص بشكل مختلف.

نشرتْ «إلين هاينريشس» لمعهد «جريمي» دراسة حول الصحافة البنّاءة، حيث تحدّثتْ إلى صحفيين/ات من حوالي عشرين مؤسسة إعلامية في ألمانيا. كتبت « هاينريشس»: «إن الغالبية

العظمى من طواقم التحرير التي شملها الاستبيان، تعاملت بالإضافة إلى الأعمال اليومية «العادية» «كذلك» مع أشكال الصحافة البناءة».[129] التغطية الإعلامية التي تقتصر على الجوانب السلبية أمرٌ سائد، أما التغطية الإعلامية القائمة على النقد البنّاء فتعد استثناء. ومع ذلك: إنها موجودة. نجدها في البودكاست الإخباري «وجهات نظر» (Perspektiven) والذي يذاع في إذاعة شمال ألمانيا (NDR)، وفي السلسلة الإذاعية #باحث_عن_الحلول (#Lösungs-finder) والتي تذاع في نشرة الأخبار بالقناة الألمانية الأولى، وفي برنامج «السؤال» (Die Frage) الذي يعده فريق تحرير «فونك»، وفي بعض التقارير التي يعدها مركز أبحاث «كوريكتيف» (Correctiv)، وفي مجلة «براند أينس» (Brandeins)، وفي المجلة الإلكترونية «وجهات نظر يومية» (Perspective Daily) وفي بعض العروض المحلية مثل «مراسلون ذو الصلة» (Relevanzreporter) والتي تصدر في «نورمبرج» أو جريدة ولاية «ساكسونيا». وفي العديد من المقالات الفردية التي يتم نشرها يوميًّا في جميع وسائل الإعلام (تقريبًا).

هناك أيضًا عروض باللغة الإنجليزية مثل بودكاست «بشر يُصلِحون العالم» من إنتاج «بي بي سي»، وعمود «فيكسيس» (Fixes) الذي ينشر في جريدة «نيويورك تايمز»، بالإضافة إلى المجلات الإلكترونية «الشاي بعد الثانية عشر» (Tea After Twelve) و «المعاناة على المستوى الأدنى (Struggles from below)»130 - والتي سُميت وفقًا لاقتباس لـ»نعوم تشومسكي»: «نادرًا ما يأتي التغيير والتقدُّم كهدايا من الأعلى. إنهم يخرجون من رحم الصراعات في المستويات الأدنى».

لا توجد حتَّى الآن على مستوى ألمانيا بالكامل صحيفة اتخذت من عدم الإبلاغ عن المشكلات دون إيجاد «س» مناسب مبدأ لها. أنا متأكدة من أن هذا سيحدث، وأتطلَّع إلى اليوم الذي سأفتح فيه صحيفة مرَّة أخرى، وأشم رائحة الحبر وأسمع حفيف الورق، ثمَّ أنغمس من قصة إلى أخرى في عالم آخر.

لكن حتَّى لو لم تكن مثل هذه الصحف موجودة بعد، فليس علينا أن ننتظر حتَّى يتغير المشهد الإعلامي برمته. يمكننا بالفعل اختيار الأخبار والمراسلين/ات الذين يجعلونا نشعر بحالة جيدة. الذين يتمكنوا من عدم تقديم كل هذا الـ الموجود في الخارج دون «س».

يمكننا اختيار ما نستهلكه. ويمكننا أيضًا إبلاغ فرق التحرير المسؤولة باختيارنا. هل قرأتم نصًّا أو شاهدتم مقالًا لاحظتم فيه المنهج النقدي البنّاء؟ يمكنكم كتابة رسالة قصيرة إلى فريق التحرير. في معظم شركات الإعلام، تتم قراءة الرسائل ومراعاتها. يمكنكم أيضًا الكتابة إلى فرق التحرير التي تفتقد تقاريرها إلى النقد البنّاء وأن تشرحوا لهم سبب رغبتكم في أن يتبعوا أساليب مختلفة. إنها بالطبع ليست وظيفتكم، وأتفهّم إذا كنتم تريدون استثمار وقتكم في أشياء أخرى. لكنها فرصة لإحداث تأثيرًا، وكلما انتهزنا هذه الفرص، كلما زادت فرصة التغيير. إن تأثيرنا كمستهلكين/ات لا يأتي فقط من الأشخاص الذين نعطيهم أموالنا. إنه يشمل أيضًا مَن نعطيه وقتنا ونمنحه اهتمامنا.

يخشى العديد من الصحفيين/ات أنه لن يتم آخذهم على محمل الجد بما فيه الكفاية وسينَظر إليهم على أنهم سذَّج إذا لم يقدموا تقارير سلبية برمتها حول موضوع ما. يقلقوا من ألا يكونوا ناقدين بدرجة كافية إذا ناقشوا الحلول الممكنة، أو ألا يكونوا متحفظين بما فيه الكفاية، أو أن ينظر إليهم على أنهم أشخاص يقللون من حجم المشكلات.

لقد مررتُ شخصيًّا بحوارات من هذا القبيل كثيرًا. تصف «هاينريشس» في دراستها أيضًا المخاوف من هذا النوع بين الصحفيين/ات في ألمانيا. حتَّى إن «فولفجانج بلاو» يصف هذه الديناميكية فيما يتعلق بأزمة المناخ كمشكلة هيكلية، إذا جاز التعبير: الصحفيين/ات اللذين/اللاتي يشيرون من خلال تقاريرهم إلى ضرورة القيام بشيء الآن، يتم تصنيفهم الآن داخل أطقم التحرير على أنهم نشطاء، وذلك لسبب بسيط هو أن زملاءهم/زميلاتهم لم يستوعبوا الحقائق الملموسة ولم يفهموا مأسوية الوضع.

في المرة القادمة التي تقرأون فيها نصًا يشجعكم ويظهر لكم وجهات نظر جديدة، تذكروا أنه ربما حتى رسالة بريد إلكتروني واحدة منكم يمكن أن تُشجِّع الصحفي على الاستمرار في نشر تقارير ناقدة بناءة.

***

الأخبار السيئة ليست نهاية القصة، بل هي مجرد البداية. لأنه بعد كل كارثة، مهما كان نوعها، يضطر الناس إلى إظهار ردة فعل عليها. ينطبق هذا على حالة وفاة واحدة، وكذلك على الزلزال أو الحروب أو الأوبئة. أينما تحدث كوارث، هناك أشخاص يساعدون. أينما يحل الظلم، هناك أناس يعملون من أجل المزيد من العدالة. أينما يتعرَّض الناس للاضطهاد، هناك أناس يناضلون من أجل الحرية. علينا فقط أن نبحث عنهم، وهذا يسري على الصحفيين/ات، مثلما يسري على الجميع.

عرفت ذلك بجلاء شديد في أثناء إجرائي بحثًا من أجل فيلمنا «المحاربون الحقيقون»، الذي يحكي عن هجوم انتحاري. في نشرة الأخبار المسائية بتاريخ 11 ديسمبر 2014، بدا الهجوم على النحو التالي:

قُتل في هجوم انتحاري في أفغانستان شخصٌ ألمانيٌّ. أعلنت ذلك الحكومة في «كابول». بينما لم تؤكد وزارة الخارجية المعلومة بعد. فجَّر مُنفِّذ الهجوم نفسه في مركز ثقافي فرنسي بالعاصمة في أثناء عرض مسرحية هناك. ويقال إن 16 شخصًا على الأقل أصيبوا. وأعلنت حركة طالبان الإسلامية مسؤوليتها عن الهجوم.[133]

نسمع الموت والإصابات والعنف. لكننا لا نسمع الناجين. لا نسمع عن كفاح مقاومة العاملين في مجال الثقافة في «كابول»، والذي بدأ مساء الهجوم بمقابلات صحفية شجاعة ومحفوفة

بالمخاطر مع فنانين/ات. لا نسمع عن مظاهرات ضد مَدبري الهجوم. لا نسمع عن الممثلين الذين كانوا على المسرح ليلة الهجوم والذين سيعودون إلى المسرح بعد بضعة أشهر فقط.

كل ما نسمعه هو العنف. لا نشعر إلا بالعجز الذي نواجه به هذا العنف. هذا النوع من الأخبار لا يُعلمنا كذلك أي شيء. باستثناء أن شيئًا سيئًا قد حدث مرَّة أخرى في مكان ما من العالم. كيف يمكن أن يساعدنا هذا؟ أنا على قناعة بأن الصحفيين/ات لديهم اليوم ما يلزم للقيام بعمل أفضل. حتَّى في تقرير عن هجوم انتحاري، يمكننا أن نُدرج لحظات تبعث على التفاؤل.

تركّز وسائل الإعلام على السلوك الأناني والمنغلق والعنصري والعرقي في بعض الأحيان. هذا يعطيكم انطباعًا بوجود مجتمع وحشي في الخارج، وهي نظرة مُحبِطة للغاية ويائسة للإنسانية مثلما يقول «هوبز»: «الإنسان ذئب لأخيه الإنسان». هذا يتغيَّر بمجرد احتكاكم بما هو «موجود هناك في الخارج». سترون الكثير من التضامن والتكافل.[134]

سواء كنَّا نتحدَّث عن فقط أو عن «س» أيضًا، فهذا ليس مهمًّا فيما يتعلق بشعورنا بعد القراءة أو المشاهدة أو الاستماع وحسب. إنه يتعلق أيضًا بما نتعلَّمه. في كتابه «الأخبار البنَّاءة»، يصف الصحفي الدنماركي «أولريك هاجيروب» كيف بدأ فريق التحرير الخاص به تناول الأوضاع السيئة في المستشفيات. في أثناء بحثهم وجدوا مستشفى لديه حل لكل مشكلة. نشر فريق تحرير «هاجيروب» ذلك. بعدها استطاع الموظفون في المستشفيات الأخرى سؤال رؤسائهم/رئيساتهم: لماذا لا نفعل الشيء نفسه؟[135] تمكّن مديري/مديرات المستشفيات من اتباع حلول الآخرين وتوفير وقتهم ومواردهم، ورغم ذلك حل مشكلاتهم. كل هذا لأنهم عرفوا المعلومات الضرورية عبر الأخبار.

إذا تمكنا من تناول الحلول الناجحة بالفعل بجانب المشكلات، فإننا نتعلَّم ما يمكننا القيام به بشكل أفضل في المستقبل. وإذا قمنا بجانب نشر ضربات القدر الموجعة للبشر أو الكوارث، بعرض كيفية تعامل الناس معها، فإننا نتعلَّم ما يمكننا القيام به في المواقف التي نواجه فيها بأنفسنا تحديات تبدو فوق طاقة البشر. إن التقارير النقدية البنَّاءة لا تجعلنا نشعر بالتحسن فحسب. لكنها تجعلنا مستعدين بشكل أفضل، وأن يكون لدينا أفكار مُحددة ونصائح وعلاقات تجعلنا نتعامل مع الصعوبات التي نواجهها في حياتنا. كمجتمع وكأفراد.

تجارب لحياتكم اليومية

- ابحثوا عن محتوى نقدي بنَّاء يروق لكم، واستمعوا أو شاهدوا أو اقرأوا بعض التقارير والمقالات. استهدفوا البحث عن «س». هل هو يناسب المشكلة المطروحة؟ هل يمكنكم العثور على عوامل «س» أخرى لا تظهر في التقرير أو المقال؟ إذا أردتم، يمكنكم استخدام أسئلتنا لمساعدتكم في البحث.

- فكروا في التقارير والمقالات مرَّة أخرى: هل يمكنكم تعلّم شيء ما لحياتكم الخاصة؟ هل هناك أشياء ترغبون في القيام بها بشكل مختلف مستقبلًا بعد قرأتكم التقارير والمقالات؟
- راقبوا أنفسكم: ماذا تشعرون بعد سماع الأخبار؟ هل تشعرون بأي اختلاف مقارنة بما تشعرون به عادةً بعد متابعة الأخبار التقليدية؟

تعلمتُ

لا يهم

ما يحدث

أو كم يبدو الأمر سيئًا اليوم،

الحياة تستمر

وغدًا

سوف يكون

أفضل.

مايا أنجيلو

الفصل السابع

نظرة أثقب

بمجرد أن نفهم مبدأ + «س»، يمكننا التدقيق في كل خبر نقرأه، وكل تقرير تلفزيوني نشاهده، وكل قصة يرويها لنا شخص ما - أو نرويها للآخرين - لتحديد ما إذا كانت متوازنة أم لا. ببساطة من خلال البحث عن «س» في الحكاية. إذا لم نجده، يمكننا أن نكون على يقين من أننا لا نعرف الصورة الكاملة بعد؛ أننا لم نعرف بعد كل ما نحتاج إلى معرفته لفهم شيء ما بشكل صحيح. هذه المعرفة وحدها لا تغيّر على الفور الشعور الذي ينتابنا عند قراءة مثل هذه النصوص، لكنها تساعدنا على فهم الشيء الموجود أمامنا وتذكّر أنه لا يمثّل الحقيقة الكاملة بعد.

لقد رأينا في الفصول الأخيرة أن القصص التي تفتقر إلى «س» تتركنا قليلي الحيلة. لقد رأينا أنها بدلًا من أن تجعلنا أكثر نشاطًا، فإنها تصيبنا بالشلل. لذلك نعلم أن الأمر يستحق البحث عن القصص التي تحتوي على «س». لكن كيف نفعل ذلك؟ ففي نهاية المطاف معظمنا محاط أغلب الوقت بأخبار وروايات وقصص سلبية برمتها. الأمر بسيط للغاية: نبحث عن «س»، وبإصرار. هناك ثلاث مجالات رئيسية مهمة:

القصص التي نستهلكها في وسائل الإعلام. القصص التي نرويها. والقصص التي يرويها لنا الآخرون.

لنبدأ بالقصص التي تفتقر إلى «س» والتي نستهلكها في وسائل الإعلام. إذا قرأنا قصة لا يظهر فيها «س»، فيمكننا البحث عنها بأنفسنا. نضيف أشياء إلى النص. نُكمل عمل كاتب القصة أو راويها. لكن لا تشعروا بالغضب! ففي نهاية الأمر نحن نفعل ذلك لأنفسنا. لأننا نعلم أن ذلك سيساعدنا على فهم العالم بشكل أفضل والتعامل مع التحدي الملموس بشكل أفضل.

الأسئلة التي تعلمناها بالفعل تساعدنا في بحثنا: هل تم حل المشكلة بالفعل في مكان آخر؟ هل تم حل المشكلة بالفعل في الماضي؟ هل هناك أشخاص يكافحون من أجل حل المشكلة؟ وما هي تجاربهم؟ هل هناك أبحاث تعمل على حل المشكلة؟ هل يمكنني النظر إلى المشكلة من منظور جديد تمامًا وبصورة هدامة بشكل أقل؟ عادةً ما يكون محرك البحث كافيًا لبدء بحثنا - فوجهات النظر البناءة موجودة بالفعل في عالمنا.

لنفترض أننا قرأنا نصًا يتناول عواقب أزمة المناخ. قدم لنا النص حقائق مهمة لأنه أظهر مدى كارثية التغييرات التي سنواجهها إذا فشلنا في سن قوانين جديدة، وتطوير أساليب حياة جديدة، وتغيير علاقتنا بالاستهلاك والإنتاج. لكنه لم يوضح لنا ما يمكننا فعله الآن. ما الذي يجب أن نطلبه من السياسيين/ات؟ ما هي القوانين التي نحتاج إليها. وهذا بالضبط ما يمكننا البحث عنه.

ستساعدنا صياغة الأفكار التي تهمنا بأكبر قدر ممكن من الدقة؛ ماذا يمكنني آن آفعل بشأن آزمة المناخ؟ كيف يمكنني تقليل استهلاكي للطاقة؟ كيف يمكنني دعم المنظمات التي تناضل من أجل حماية المناخ؟ ما هي الدولة التي تنتهج سياسة مناخية تقدمية؟ كيف يمكنني إقناع النواب في دائرتي الانتخابية بالسعي من أجل سياسة مناخية أفضل؟

قد يكون طرح مثل هذه الأسئلة المحددة على محرك البحث غريبًا في البداية. لكن صدقوني، سينجح. ليس فقط في النصوص المثبطة للهمة التي نقرأها، ولكن أيضًا في اللحظات التي نشعر فيها لسبب آخر بقلة الحيلة.

في فترة ما كنت أستيقظ بشكل متواصل ليلًا مفزوعة بسبب الكوابيس. بحثت ذات مرَّة في جوجل عمَّا يمكنني فعله بشأن المطاردات التي أراها في أحلامي. في خلال بحثي، توصَّلت إلى نصيحة مفادها ألا أهرب، بل أن أتوقَّف وأسأل الشخص الذي يطاردني عمَّا يريده مني. في أغلب الأحيان، أجيد التدخُّل في أحلامي، لذا جربت النصيحة في المطاردة التالية. بينما كان رجل ملثم بالكامل يقود دراجة نارية حولي في دوائر ويقترب مني أكثر فأكثر، استجمعتُ كل شجاعتي، واختبأتُ خلف شجيرة وصرخت: ماذا تريد مني؟ توقَّف الرجل وأطفأ دراجته النارية وقال: علبة عصير ليمون. أعطيتها له، إذ كانت هناك واحدة في يدي (يا له من شيء عملي!). واصل القيادة وانتهت المطاردة. منذ ذلك الحين، أبحث في جوجل عن كل شيء.

عندما أخبرتني إحدى صديقاتي عن طلاقها، بحثتُ في جوجل: «كيف يمكنني مساعدة شخص يمر بحالة طلاق؟» بعض النصائح كنت أعرفها دون بحث: الإنصات، التواجد بجانب الشخص، وتقديم الدعم. لكن لم يكن ليخطر ببالي: إحضار الطعام، لأن الأشخاص في حالات الأزمات غالبًا ما يجدون صعوبة في القيام بالأمور الروتينية. ألا تتحدث عن شريك أو شريكة حياة الشخص بشكل أسوأ من اللازم لأن ذلك يزيد من حِدة الصراع ويؤدي إلى المزيد من التوتر. اصبر وأنصت، حتَّى لو كنت تسمع بعض القصص للمرة العاشرة. لا تبذل كل طاقتك في الأسابيع والأشهر القليلة الأولى. الطلاق يستغرق وقتًا طويلًا والمتضررين منه لا يزالوا بحاجة إلى الدعم حتَّى بعد مرور عام.

ساعدني البحث عن «س» مجددًا عندما حاول صديق مُقرّب لي الانتحار. في الليلة التي سبقت زيارتنا له في المستشفى، بحثتُ في جوجل: «ماذا أقول لشخص حاول الانتحار؟» وكانت النصيحة التي وجدتها: لا أسئلة، لا اتهامات، لا تعبِّر عن الخوف. قُل بدلًا من ذلك: يسعدني رؤيتك. أنا سعيد لأنك على قيد الحياة و - إذا كنت تشعر بذلك فعلًا قل: أحبك. لم يكن هدفي أن أحفظ جُمل محددة عن ظهر قلب. كنت أرغب في العثور على اتجاه تسير فيه المحادثة أشعر في خلاله بالارتياح وأكون واثقة فيه إلى حد ما في أنني لن أجعل الأمور تزداد سوءًا بكثير. لماذا لا نستخدم وجهة نظر أولئك المُلمين بالموضوع جيدًا - خاصة في مواقف الأزمات التي تُحمِّلنا ما هو

فوق طاقتنا على أي حال؟ ففي نهاية المطاف، لا تأتي إجابات على جوجل من برنامج ذكاء اصطناعي، لكنها تعطي روابط لمقالات أو منشورات أو مقاطع فيديو لأشخاص يتحدَّثون عن موقف مشابه.

حتى يومنا هذا، أبحث في الإنترنت عن كل شيء أحتاج فيه إلى مساعدة: «كيف أستيقظ في الصباح مبكرًا؟» «كيف أتمكَّن من الكتابة يوميًّا؟» «كيف أصبح أقل عنصرية؟» في كل مرَّة أجد نصائح تساعدني.

***

على الرغم من أن البحث عن «س» يعمل بشكل جيد يمكن الوثوق به وفقًا لتجاربي التي مررت بها، إلا أن هناك مشكلة واحدة: يستغرق الأمر وقتًا. إذا بحثنا عن حلٍ لكل خبر سلبي برمته، وكل قصة سلبية برمتها، فسنجد أنفسنا قريبًا مشغولين بهذا الأمر فقط. حتى لو كرسنا وقتنا بالكامل من أجل هذه المهمة، فلن نتمكن من مجاراتها. هناك عدد ضخم من القصص السلبية برمتها.

لذلك يمكن أن تكون إحدى الوسائل هي تقليل عدد هذه القصص. هذا لا يعني أنه لا ينبغي لكم استهلاك أي أخبار أبدًا بعد اليوم. أريد فقط أن أشجعكم ألا تتوقعوا من أنفسكم أن تكونوا على علم بكل تطور جديد يحدث في العالم. لأنه لا يتعين عليكم ذلك. أعدكم أنه يمكنكم تقليل استهلاككم للأخبار بأمان دون أن تصبحوا أقل تعليمًا، أو أقل اطلاعًا، أو أقل قدرة على إبداء الرأي في محادثاتكم مع زملائكم/زميلاتكم وأصدقائكم/صديقاتكم.

هناك حيلة بسيطة للغاية: لا تستهلكوا الأخبار يوميًّا - أو حتَّى عدة مرَّات في اليوم - ولكن في أوقات مُحددة: يمكن أن يكون ذلك خمس أو ثلاث مرَّاتٍ أو مرَّة واحدة في الأسبوع، حسب تأثيرها عليكم. ركزوا على المواضيع التي تهمكم وحاولوا التعمُّق فيها. ليس من الضروري دائمًا أن تقرأوا كتابًا كاملًا. ابدؤوا ببعض النصوص فقط. في المرة القادمة التي ترون فيها عنوانًا رئيسيًّا، استهدفوا البحث عن مصادر إضافية حول الموضوع. ربما تقرؤون ثلاثة أو أربعة أو خمسة نصوص حول هذا الموضوع، أو تستمعون إلى بودكاست أو تشاهدون بعض التقارير القصيرة.

أفضل طريقة لمعرفة المزيد حول موضوع ما هي البحث في مصادر متعددة. كلما قرأت حول موضوع ما لمؤلفين/ات مختلفين/ات، زادت فرصة إلقاء الضوء على جوانب مختلفة. (هذا ينطبق أيضًا على هذا الكتاب. ستجدون في الملحق قائمة بالكتب للمزيد من القراءة).

إذا أردتم، تحدَّثوا مع أشخاص حولكم حول الموضوع الذي يثير اهتمامكم. ليس من أجل الجدال معهم أو اكتشاف الرأي الصحيح، بل لزيادة مخزون خبرتكم. كيف يرى الأشخاص من حولكم المشكلة؟ هل الأمر يهمهم في الأساس؟ ما هي وجهات النظر التي سمعوها أو فكروا فيها

آو شعروا بها؟ إذا نجحنا في آن نكون فضوليين بشأن طرق تفكير الآخرين وتجاربهم، فسيصبح من الأسهل فهم مدى تعقيد العالم من حولنا. ويصبح من الأسهل قبول وجود إجابات متعددة لكل سؤال نطرحه على أنفسنا. الإجابات التي لا تشير دائمًا إلى الاتجاه نفسه والتي - ربما - تتعارض مع بعضها بعضًا.

يمكنكم البحث على فترات غير منتظمة عن مستجدات متعلقة بالموضوعات التي تهمكم بشكل خاص. ستكتشفون: في معظم الحالات، تكون التطورات طويلة المدى أكثر إيجابية من الإيحاء التي تُخلّفه اللقطات الفردية في الأخبار.

ربما يبدو كل هذا بالنسبة إليكم أمرًا مُستنفذًا للوقت بعض الشيء. ربما تُحمّلكم الفكرة حتَّى ما لا طاقة لكم به. لكن لنفترض أنكم تقضون في المتوسط عشر دقائق يوميًّا في متابعة الأخبار (بالنسبة إلى معظمنا، يكون الرقم أكبر بكثير)، أي أكثر من ساعة في الأسبوع. إذا قضيتم هذه الساعة مرَّة واحدة وتخليتم عن متابعة الأخبار يوميًّا، فيمكنكم الحصول على معلومات متعمقة إلى حد ما حول موضوع ما. ربما ستشعرون في البداية أن شيئًا يفوتكم. لكن مع مرور الوقت سوف تعمقون معرفتكم وتصبحون مطّلعين بشكل أفضل بكثير ممَّا لو كنتم تستهلكون الأخبار يوميًّا.

تنصح عالمة النفس «جودي جاكسون» في كتابها: «ارفضوا قبول فكرة وجود طريقة واحدة فقط يجب أن تكون عليها الأخبار». «ارفضوا قبول أن تكون الأخبار السلبية القصة الوحيدة التي تستحق الرواية؛ ارفضوا قبول أن تكون الأخبار «كما هي عليه» وقرروا بدلًا من ذلك ضرورة أن التقارير الإعلامية أكثر توازنًا. ثمَّ ابدؤوا في فعل الأشياء بشكل مختلف، وابدؤوا في اتخاذ القرارات التي تعكس هذا الموقف».[136]

من الممكن أن نستعيد السيطرة على نوعية الأخبار التي نراها أو نسمعها، وتلك التي لا نراها أو نسمعها. من الممكن أن نظل على اطلاع بالسياسة دون الشعور بالاكتئاب المستمر.

وما ينطبق على الأخبار ينطبق على الكتب أيضًا: إذا قضيتم 15 دقيقة يوميًّا في قراءة كتاب غير روائي بدلًا من مشاهدة الأخبار، فسوف تعمقون معرفتكم على المدى الطويل. إذا كنتم قلقين أن تفوتكم التطورات الحالية، فاقرأوا الكتب غير الروائية التي تصف التطورات الحالية.

إذا كنتم نشيطين على وسائل التواصل الاجتماعي، يمكنكم متابعة حسابات الصحفيين/ات الذين/اللاتي يروون قصصهم/ن بشكل بنَّاء. في المرة التالية التي تقرؤون فيها نصًّا، أو تستمعون إلى تقرير إذاعي، أو تشاهدون تقريرًا على التلفزيون يتضمن «س» بجانب المشكلة، يمكنكم حفظ اسم المؤلف أو المؤلفة ومتابعته/ا على وسائل التواصل الاجتماعي. هكذا تزيدون من فرصة أن تظهر رسائل نقدية بناءة على موبايلكم أو جهاز الكمبيوتر الخاص بكم، بدلًا من أن يصل إليكم تقارير كوارث الواحد تلو الأخر.

إذا تمكنّا من جعل استهلاكنا لوسائل الإعلام أكثر توازنًا، أي تحويله من أن يكون سلبي برمته إلى نقدي بنّاء في غالبه، فإن نظرتنا إلى العالم سوف تتغير تلقائيًّا. بدلًا من التعرُّف على المشكلات الموجودة حولنا فقط، سيزداد إدراكنا بمرور الوقت للإمكانيات المتاحة والحلول المحيطة بنا، وفرص تحسين الأوضاع وإحداث تقدُّم اجتماعي، وتطوير الذات. عندما نُغيِّر الطريقة التي نرى بها العالم، فإننا نُغيِّر أيضًا شكل العالم.

كيف نرغب في رواية قصصنا؟

لكن الأخبار ووسائل الإعلام ليست سوى جانب واحد فقط. السؤال الآخر هو ما هي القصص التي نرويها بأنفسنا، وما هي المواضيع التي نُركِّز عليها، وما هي الأفكار التي نشاركها مع الآخرين، وما هي الأسئلة التي نطرحها. لذا فإن تغيير استهلاكنا لوسائل الإعلام يعد خطوة مهمة، لكنه ليس الخطوة الوحيدة التي يتعين علينا اتخاذها إذا أردنا تغيير الطريقة التي ننظر بها إلى العالم - خاصةً إذا أردنا كذلك مساعدة الآخرين على التحرر من نفخ السلبية.

مثلما يمكننا استخدام صيغة + «س» للتحقق من قصص الآخرين، يمكننا أيضًا التحقق من القصص التي نرويها لأنفسنا: هل يمكننا العثور على «س» فيها؟ أم أننا نتأرجح بين المشكلات الكبيرة والمشكلات الأقل خطورة؟ حاولوا أن تراقبوا أنفسكم قليلًا وابحثوا عن «س» في قصصكم التي تروونها. لا يتعلق الأمر بأن نتوقَّف عن الشكوى أو مشاركة الآخرين آلامنا، أو ألا نخبر من حولنا عندما نشعر بأننا لسنا على ما يرام. يمكننا الاستمرار في القيام بكل هذا. لا يتعلَّق الأمر بعدم قول أي شيء سلبي مجددًا. لكنه يتعلَّق بشيء واحد فقط وهو التفكير في الطرق الممكنة للخروج من المشكلة حتى لا ننسى وجود هذه الطرق لمجرد الشعور بالقلق أو الغضب أو الخوف.

في معظم الحالات، لا نتحدَّث عن المشكلات التي تؤرقنا على أي حال، بل نتحدَّث عن المشكلات التي لا تعنينا في حقيقة الأمر. نحكي بعد رحلة قطار عن الجيران/الجارات المزعجين/ات، وعن تأخر القطار لمدة عشر دقائق، وعن القهوة التي كانت ساخنة جدًّا، أو مُركّزة جدًّا أو سائلة جدًّا أو خفيفة جدًّا. بعد قيادتنا للسيارة، نحكي عن السائقين/ات المتهورين/ات الذين/اللاتي قابلناهم/ن في طريقنا، وعن الاختناقات المرورية، والبرنامج الإذاعي الرتيب. بعد يوم العمل، نحكي عن زملائنا/زميلاتنا ورؤسائنا/رئيساتنا المزعجين أو عن لقاءات غير سارة مع العملاء/العميلات. بعد الإجازة، نحكي عن عادات أشخاص آخرين في بلدان أخرى تبدو غريبة بالنسبة إلينا، وعن الطعام الذي نعتقد أنه باهظ الثمن، والطقس الحار جدًّا، الرطب جدًّا أو البارد جدًّا. عند الحديث بالتحديد عن الأشياء التي ليس لها أي معنى حقيقي على الإطلاق، يميل

معظمنا إلى إعطاء السلبية مساحة أكبر ممّا تستحق. وتغيير عادتنا عند الحديث على مثل هذه الأشياء على وجه الخصوص أمرٌ سهل للغاية.

في المرة القادمة التي تحكون فيها عن إجازتكم، أو رحلتكم، أو يوم عملكم، أو لقائكم مع الآخرين، اسألوا أنفسكم: ما هو «س» الذي يمكنني إدخاله للقصة؟ ما هي أبرز الأحداث التي يمكنني مشاركتها مع الغير؟ ما هي اللحظات الجميلة التي أود إخبارهم بها؟ عندما نُغيِّر نوعية انطباعاتنا التي ننقلها لغيرنا، فإننا نُغيِّر أيضًا الطريقة التي يرى بها الأشخاص من حولنا عالمهم.

تخيلوا أنكم لم تستقلوا قطارًا طيلة حياتكم - سيحدث فرقًا إذا سمعتم عشر مرَّات كم كانت رحلة الأخرين متعبة وعدد الدقائق التي تأخر فيها القطار، أو سمعتم عن مدى جمال المنظر الطبيعي من نافذة القطار، وأن قضاء بضع ساعات دون القيام بأي شيء سوى الاستمتاع بالمنظر الخارجي أمرًا يبعث على الشعور بالاسترخاء. هذا مثال بسيط. بالتأكيد. لكننا نسمع قصصًا كهذه طوال الوقت. وبمرور الوقت، تُشكِّل هذه القصص رؤيتنا للعالم.

في أثناء الأحاديث الجانبية القصيرة بالتحديد يمكننا التدرُّب على رواية قصص مختلفة بسهولة نسبيًّا. عندما نعود إلى المنزل بعد يوم عمل، يمكننا أن نفكِّر في الحدث الإيجابي الذي نود مشاركته مع شريك/ة حياتنا: محادثة ملهمة، طعام جيد، قصة نجاح. أو ربما حل لمشكلة كنَّا نفكر فيها لفترة طويلة، والتي ربما تحدَّثنا عنها في المنزل من قبل. إذا أحضرنا شيئًا إيجابيًّا معنا بدلًا من إعطاء مساحة غير محدودة للإحباط والإنهاك، فهناك احتمال كبير بألا يتغيَّر الحوار الحالي وحسب، ولكن أيضًا الحالة المزاجية لبقية الأمسية. ومع مرور الوقت، سيبدأ/ستبدأ شريككم/شريكتكم أيضًا في سرد قصص أخرى.

وإذا لم يحدث ذلك؟ اسألوا ببساطة: ما هي الأشياء الجيدة التي حدثت لك اليوم؟ هل هناك شيء جعلك تضحك/ين؟ ما الذي سار اليوم بشكل جيد؟ إذا كان لديكم أطفال، اسألوا عن الأشياء الجيدة التي حدثت في المدرسة: هل تعلمتم شيئًا مثيرًا؟ هل حدث أي شيء مضحك؟ ماذا أضحكك اليوم؟

لقد اعتدتُ أنا وشريكي مشاركة اللحظات الجميلة من اليوم والإطراء كل مساء قبل أن نخلد للنوم. يساعدنا الروتين المتفق عليه صراحةً على ضمان عدم ضياع هذه المحادثات وسط فوضى الحياة اليومية. يمكنكم فعل الشيء نفسه مع أطفالكم: استرجعوا معًا اللحظات الجميلة التي حدثت في خلال اليوم قبل الذهاب إلى الفراش. عندما تقابلون أصدقاءكم/صديقاتكم، يمكنكم أن تسألوهم على وجه التحديد عن أبرز الأحداث التي حدثت مؤخرًا. أو أن تتحدثوا عن المستقبل: ما الذي نتطلع إليه غدًا بشكل خاص؟

الأسبوع القادم؟ الشهر القادم؟ تُظهِر الأبحاث أن بداية المحادثة غالبًا ما تحدد مسارها.[137] إذا تمكنَّا من البدء بشيء إيجابي، فإننا لا نُغيِّر تلك اللحظة بالتحديد فحسب، بل نُغيِّر كذلك اللحظات

التي تليها، بقية المحادثة، والوقت الذي نقضيه معًا وعلى المدى الطويل: جودة علاقتنا. إذا صغنا الأمر من خلال معادلتنا: كلما عثرنا على «س» أسرع، كان تأثيره أقوى.

تعتبر الأسئلة أيضًا وسيلة جيدة عندما نلاحظ أن المحادثة تقع في فخ السلبية. هل يشتكي شخص من موقف ما، أو شخص ما، أو من العالم بأكمله لمدة خمس عشرة دقيقة؟ أحيانًا يكفي سؤال واحد لتوجيه دفة المحادثة نحو منحى مختلف. ما الذي يسير حاليًا بشكل جيد؟ ما هو سبب نوبة الضحك الأخيرة التي مررت بها؟ ما الذي تتطلع إليه هذا الأسبوع؟

لديَّ صديقة خبيرة في طرح هذا النوع من الأسئلة. ذات مرَّة كنت موجودة عندما أخبرها رجل عن مشكلات في علاقته مع زوجته. لم تكن المحادثة عميقة بشكل خاص، كان يتحدَّث بالأحرى مع نفسه، لكن كل جملة صارت أكثر كآبة ممَّا سبقتها. وفي لحظة صمت قصيرة سألته صديقتي: وما الذي تحبه في زوجتك؟

بدأ الرجل يتحدَّث عن مدى شعوره بالأمان معها ومدى قدرة زوجته على التعامل مع عيوبه. وفجأة انقلبت المحادثة تمامًا. بدلًا من التذمر من زوجته بأسلوب الثرثرة، تحدَّث بصراحة عن نقاط ضعفه. أظهر أنه مرهف المشاعر، فتعرّفنا على جانب جديد تمامًا من شخصيته. كان الأمر كما لو كان شخص آخر يتحدث.

كما قُلت: صديقتي لديها موهبة في هذا النوع من الأسئلة. إنها لا تطرح الأسئلة، بل تمارس من خلالها السحر. لقد شهدتُ مرَّات عديدة كيف تمكنتْ في غضون ثوانٍ من تحويل محادثة كئيبة إلى محادثة صادقة وإيجابية إلى حد ما. عندما حاولت تقليدها، أدركتُ بسرعة أن الأمر سيتطلب تدريبًا لاستخدام أسلوبها دون عناء. لكن حتى على الرغم من أنني طرحت الأسئلة بشكل أكثر تلعثمًا، وأقل براعة، وأقل دقة، إلا أنها منحت المحادثات اتجاهًا جديدًا. لم تصبح هدامة بصورة أقل فحسب، بل تعرفتُ أيضًا خلالها على الأشخاص الذين تحدثتُ إليهم بطريقة جديدة.

ينطبق الشيء نفسه على المناقشات السياسية: هنا أيضا يمكننا أن نسأل: ما الذي نجح بشكلٍ مميز؟ ما هي الخطوات التي يجب أن تحدث لتغيير الوضع؟ وبهذه الطريقة تأخذ المحادثة مسارًا مختلفًا. في كثير من الحالات يكون الأمر بهذه البساطة. لا تكمن الصعوبة في تغيير الاتجاه الذي نوجّه إليه انتباهنا، بل في أننا ننسى بسرعة مدى انجذاب انتباهنا إلى الأشياء السلبية.

هناك طريقة أخرى لتجنب فخ السلبية في أي حوار وهي مشاركة من نتحدَّث معه الشيء الذي كان قد ساعدنا في موقف مشابه. عندما يخبرني شخص ما عن مدى النفور عن شريكه/شريكته، أحكي له/ا على سبيل المثال، عن طريقة ساعدتني أنا وشريك حياتي في توطيد علاقتنا مرَّة أخرى. نُخصص تسعين دقيقة أسبوعيًّا للتحدث مع بعضنا بعضًا، دائمًا بالتناوب. أتحدَّث لمدة عشر دقائق وشريكي ينصت، ثمَّ العكس، وهكذا يستمر الأمر. نحكي كل أسبوع عمَّا نشعر به،

وفقط من خلال التحدّث والإنصات بوضوح، ينشأ دائمًا شيء جديد. آنا نفسي لم أصدق ذلك قبل أن نُجرّبه للمرة الأولى.

كلما شاركنا الأشياء التي تساعدنا في حياتنا، زادت فرصة قدرتنا على تغيير حياة من حولنا للأفضل.

في أول يوم لي في «كابول» التقيتُ رجلًا يجسد هذا المبدأ بشكل لا مثيل له أكثر من أي شخص آخر أعرفه: «بصير حميدي». كان حينها في منتصف الأربعينيات من عمرِه، وكان يدير وكالة لتنظيم الفعاليات الثقافية في «كابول»، عاش في ألمانيا لمدة 16 عامًا، وتم نصحي بالتوجه إليه إذا احتجت إلى أي شيء - «بغض النظر عن هذا الشيء».

كانت هناك أسباب لوجستية وراء اتصالي به. كُنت بحاجة إلى شخص ما لمساعدتي على التأقلم في بلد غريب عليَّ. لكن ما وجدته كان صديق عُمر. منذ اليوم الأول تحدَّث «بصير» بصراحة عن كل ما يضايقه. حفل موسيقي قادم، شجار مع زوجته، والحنين لابنه الذي يعيش في ألمانيا والذي لم يراه منذ فترة طويلة. فوجِئتُ بهذا القدر من الصدق، وعندما لاحظتُ بعد عدة مرَّات قابلته فيها، أن «بصير» كان منفتحًا جدًّا على الجميع، وأنه لم يتردد قط في الحديث أو يتوارى وراء الكليشيهات، أخبرته كم أنا معجبة بحديثه عن نقاط ضعفه ومخاوفه وهمومه برحابة صدر كبيرة - وكيف أنه يربط ذلك دائمًا بما يتعلمه من كل هذه الأشياء. رد «بصير» على مجاملتي بضحكة. وقال: «أتعلمين، أعتقد بما أننا نعيش الكثير من الهراء، فمن الجيد أن نشارك الآخرين ما تعلمناه من كل هذا . هكذا سينشأ منه في النهاية شيء جيد».

منذ هذه المحادثة، أحاول أن أتخذ «بصير» نموذج احتذي به. في البداية كان الأمر صعبًا بالنسبة إليَّ، وحتَّى الآن ما زالت تأتي عليَّ فترات أفضِّل فيها التزام الصمت بدلًا من الرد بصدق - خوفًا من إظهار ضعفي. لكن كثيرًا ما يفتح الشخص الذي أتحدَّث معه قلبه، فنجد أرضية مشتركة وينشأ من خلال حوارنا شيئًا جديدًا.

تجارب لحياتكم اليومية

- جرِّبوا أحد الاقتراحات الواردة في هذا الفصل لتقليل استهلاكم لوسائل الإعلام. ليس عليكم تنفيذ كل شيء دفعة واحدة. ابحثوا ببساطة عن التغيير الذي يبدو أسهل بالنسبة إليكم. راقبوا بأنفسكم مدى سهولة أو صعوبة التغيير بالنسبة إليكم. ما هو شعوركم تجاه عادتكم الجديدة؟
- اقضوا لحظة مساءً أو صباحًا في التفكير بتجربة أو فكرة إيجابية تعتقدون أنها مهمة وذات صلة وترغبون في مشاركتها مع الآخرين. هذا يمنحكم كارت جوكر يمكنكم استخدامه إذا ما في علقتم في خلال اليوم في محادثة ولم يخطر ببالكم أي شيء إيجابي بسرعة.

- في المرة القادمة التي تلاحظون فيها أنكم تحكون أشياء سلبية فقط، غيِّروا توجهكم بوعي وفكروا فيما يمكنكم إضافته إلى قصصكم. لا يتعلَّق الأمر بتصنُّع وجه مبتسم بينما تشعرون بأن حالتكم سيئة. فكروا على سبيل المثال بصوتٍ عالٍ في نوع الحل الذي تبحثون عنه. وهذا وحده يمكن أن يساعدكم في أخذ المحادثة نحو منحًى جديد.

الظلام لن
يُدمِّر الضوء.
إنه يحدده.
خوفنا من الظلام
هو من يدفع بهجتنا نحو الظل.

برين براون

الفصل الثامن

لماذا يتعين علينا في بعض الأحيان خداع أدمغتنا؟

يختلف الأمر عندما لا نرى في مرحلة ما أي شيء آخر سوى الخطر. في معظم فترات حياتنا لا يكون هناك نمر. لكننا نقضي ساعات وأيامًا، بل وأحيانًا ليالي، نتخيَّل ما سيحدث إذا ظهر يومًا ما.[143]

يساعدنا خوفنا على البقاء على قيد الحياة - لكن فقط في المواقف التي يكون فيها النمر موجودًا بالفعل. في المواقف التي يحدق فيها خطر ملموس بالفعل: عندما نسير على رصيف القطار ونرى قطارًا يأتي من بعيد، عندما نجلس على منحدر صخري ونرى الهاوية تتربص بنا، عندما نلاحظ حريقًا يندلع في منزل، عندما نرى ثعبانًا سامًّا أو تمساحًا في النهر. في كل هذه اللحظات، يؤدي خوفنا الوظيفة التي تطوَّر من أجلها. ينبهنا إلى خطر وشيك ويُذكِّرنا بأن حياتنا ثمينة وأننا نريد الحفاظ عليها على أفضل وجه ولأطول فترة ممكنة.

في معظم المواقف الأخرى، يعوق خوفنا طريقنا - على الأقل عندما نسمح له بالسيطرة على زمام الأمور. في البداية يشوش رؤيتنا، ثمَّ يرشدنا إلى الطريق الذي يُفترض أنه آمن. لكن بينما نظن أننا نقترب من هدفنا أكثر فأكثر، فإننا في الواقع ندور بشكل أعمى في دوائر. يدرك دماغنا المخاطر والأخطار بشكل أكثر بكثير ممَّا نحتاج إليه في حياتنا اليومية.[144]

عيوب إدراكنا

أود أن أطرح عليكم ثلاثة أسئلة:

أولًا: كيف تغيَّر عدد الوفيات الناجمة عن الكوارث الطبيعية على مدى المئة عام الماضية؟

- تضاعف.
- لم يتغيَّر.
- انخفض إلى النصف.

ثانيًا: في عام 1950، كانت نسبة الطاقة المستهلكة والمولَّدة من مصادر نووية 0%. كم يبلغ هذا الرقم اليوم؟

- 5%
- 25%
- 45%

ثالثًا: كيف تغيّرت نسبة الانتحار على مستوى العالم على مدار العشرين سنة الماضية؟

- انخفضت بنسبة 25%.
- ظلَّت ثابتة تقريبًا.
- زادت بنسبة 25%.

هل أجبتم على الأسئلة؟

حسنًا، إذن يمكنكم مواصلة القراءة. مجرد تنبيه سريع: ربما لم تجيبوا على جميع الأسئلة بشكل صحيح. ربما لم تجيبوا على أي من الأسئلة بشكل صحيح. لا تقلقوا بشأن ذلك. هذا ما حدث لي أيضًا. ليس لي فقط، لكن تقريبًا لجميع الأشخاص الذين شاركوا في هذا الاختبار الصغير. لقد وجدتُ هذه الأسئلة في دراسة أجرتها منظمة «جابمايندر» السويدية، والتي تشتمل على إجمالي 18 سؤالًا من هذا القبيل.[145] اخترت ثلاثة منها بشكل عشوائي نسبيًّا. وها هي الإجابات.

على الرغم من أن عدد الكوارث الطبيعية اليوم أكبر بكثير ممَّا كان عليه قبل 100 عام، إلا أن عدد الأشخاص الذين يموتون بسببها لا يتجاوز النصف. والسبب في ذلك هو أن عدد الأشخاص الذين يعيشون في فقر مدقع أصبح أقل من ذي قبل، وبالتالي أصبحوا أفضل استعدادًا وأكثر حماية في مواجهة الكوارث. 84% من المشاركين، بما فيهم أنا، أجابوا على هذا السؤال بشكل غير صحيح.

5% من إجمالي الطاقة المستهلكة اليوم في جميع أنحاء العالم تُولد من مصادر الطاقة النووية. وهذا الرقم لا يعني أن الطاقة النووية ليست مشكلة أو لا تشكل أي خطر، فخمسة بالمائة كافية للتسبب في حوادث نووية ضخمة. لكن نسبة خمسة في المئة تعني أيضًا أن نصف شبكة إمدادات الطاقة لن ينهار إذا تخلينا عن الطاقة النووية. لذا من المهم معرفة هذا الرقم، على الأقل بشكل تقريبي. ومع ذلك، فإن 88% ممن شاركوا في الدراسة اختاروا إجابة خاطئة، بما فيهم أنا، وبدلًا من 5%، خمَّنَّا 25% أو 45%. وخلطنا دون أن ندرك بين مقدار الطاقة النووية التي يتم النقاش حولها والكم المُستخدم فعليًّا.

إننا نسمع ونقرأ ونرى عن مشكلة الانتحار أكثر ممَّا كنَّا نفعل منذ 20 عامًا.[146] عندما نسمع المزيد من الأشخاص يتحدثون بصراحة عن موضوع ما، فإننا نفترض بسرعة أن المشكلة أصبحت أكبر. في الواقع، لم يعد الحديث عن الأمر محظور مثل ذي قبل: انخفض معدل الانتحار بنسبة 25%. 94% من جميع المشاركين، بما فيهم أنا، أخطأوا تخمين إجابة هذا السؤال. وبحسب الدراسة فإن سبب انخفاض المعدل هو الإجراءات الوقائية:

زيادة طرق للوصول إلى خطوط المساعدة الساخنة، الحد من توافر الأسلحة والمبيدات الحشرية؛ تحسين علاج الأمراض العقلية. تقليل طرق الحصول على الكحول؛ تقارير إعلامية

آكثر مسؤولية. ومع ذلك، لا يزال هناك الكثير الذي يتعين القيام به، مثل إزالة الوصمة التي تلحق بالأشخاص المصابين بالاكتئاب وتحسين وسائل العلاج النفسي المناسب لهم.

إذا أخطأتم في الإجابة على الأسئلة مثلي، فلا تغضبوا بشأن بنقص معرفتكم! بدلًا من ذلك، استمتعوا للحظة بالشعور بأن العالم أفضل بكثير ممَّا كنتم تتصورون من قبل. إذا كنتم ترغبون في اختبار معلوماتكم بشكلٍ أكبر، يمكنكم العثور على الاختبار الكامل على موقع: Gapminder.org. ستجدون على الموقع الجملة التالية: قم بتحسين نظرتك إلى العالم.

ليس هذا فحسب، ستساعدكم الأسئلة أيضًا إذا كنتم تخططون لبرنامج مسابقات وتريدون التأكد من أن شخصًا ما لن يحصل على العلامة الكاملة من النقاط؛ لم يتمكَّن أي من المشاركين من الإجابة على جميع الأسئلة بشكل صحيح. أجاب معظم المشاركين على ما بين سؤال إلى أربعة أسئلة بشكل صحيح. تقول الدراسة: «كانوا ليحققوا نتائج أفضل لو اختاروا إجابات عشوائية وأعينهم معصوبة».[148] كان لكل سؤال ثلاث إجابات محتملة. لو اعتمد المشاركون على الحظ وحده، لكانوا أجابوا على سؤال من بين كل ثلاثة أسئلة في المتوسط بشكل صحيح، أي ما مجموعه ستة أسئلة.

إذا كنَّا نُخمِّن ونحن مغمضين أعيننا بشكل أفضل عمَّا نفعل عندما نُفكر، وإذا كنَّا نُخمِّن بشكل أسوأ من برنامج الاختيار العشوائي، فهذا لا يعني أن هناك شيئًا ما لم نتعلَّمه، بل أننا تعلمناه بشكل خاطئ. نحن نعاني من أخطاء منهجية في التقدير.

يفوق عدد اللاجئين في أذهان معظم الناس الرقم الموجود على أرض الواقع بعشرة أضعاف. إن عدد الفتيات التي يذهبن إلى المدارس في جميع أنحاء العالم (60%) أكثر ممَّا يتصوَّر معظمنا. عدد الأشخاص الذين يعيشون في بلدان ذات دخل متوسط منخفض (9%) أقل ممَّا يعتقد معظمنا. عدد الأشخاص الذين لديهم وسيلة للحصول على مياه شرب نظيفة في منازلهم أو في محيطهم المباشر أكبر ممَّا نعتقد (70%).

خلص الباحثون/ات إلى أنه «بسبب امتلاء رؤوسنا بمثل هذه التقديرات الخاطئة، لن نتمكَّن من تشكيل مستقبل مستدام». إذا اعتقدنا أن هناك 300 مليون شخص نازحون بدلًا من 30 مليونًا، فإن ذلك لا يؤدي إلى إثارة الدعاية اليمينية وحسب. كما أن أولئك الذين يدعمون سياسة لجوء عادلة يبالغون في تقدير حجم التحدي الذي نواجهه.

وإذا كنَّا نعتقد أن 5% أو 15% فقط من برلماني العالم هم من النساء - وليس 25% كما هو الحال في الواقع - فإننا سنشعر بالإحباط أكثر ممَّا ينبغي. لا تزال نسبة 25% تُمثِّل فقط نصف النسبة المتوازنة وهي 50%. ومع ذلك، فإن هذا الرقم يوضِّح لنا أننا قطعنا شوطًا أبعد ممَّا يعتقد معظمنا. ويخبرنا ذلك أيضًا أن هناك دولًا تزيد فيها نسبة الإناث في أعضاء البرلمان عن 25%؛ أيسلندا على سبيل المثال بنسبة 47.6%. كما أنه يمكن أن يلهمنا كي ننظر إلى هذه البلدان

ونتساءل عن الخطوات الفردية التي كانت ضرورية هناك لجعل المساواة بين الجنسين ممكنة. ويُظهِر لنا هذا الرقم أيضًا أن نسبة النساء في البرلمان الألماني (البوندستاج) الحالي - والتي تبلغ 34.7% - ضعيفة إلى حد ما مقارنة بدول العالم الأخرى. وفي المرة القادمة التي يتهم فيها السياسيون/ات الثقافات أو البلدان الأخرى باضطهاد المرأة وعدم الدفاع عن حقوقها بما فيه الكفاية، فنعرف أن لدينا كل الأسباب للنظر أولًا إلى بلدنا وتحسين الوضع فيها. لكن مهلًا، على الأقل لدينا امرأة قادت السياسة الألمانية على مدار 16 عامًا! دعونا نُلقي نظرة على سؤال أخير من دراسة «جابمايندر»:

حتى عام 1990 كانت هناك 18 دولة حول العالم تقودها امرأة. كم يبلغ هذا الرقم في 2020؟

53 -

29 -

78 -

ربما خمنتم ذلك بالفعل: الإجابة الصحيحة هي 78. أكثر من ثُلث جميع بلدان العالم قد حُكمت في مرحلة ما من قِبَل امرأة - لكن 2% فقط من جميع المشاركين في الدراسة خمنوا هذه الإجابة.

هل نعرف حقًّا القليل جدًّا عن العالم الذي نعيش فيه؟ قد يكون عزاؤنا أن الدراسة شملت مواطنين/ات في النرويج والسويد والدنمارك وفنلندا فقط. حتّى لو كان سكان هذه البلدان تحديدًا يحققون نتائج جيدة بشكل خاص في اختبارات المُقارنة حول التعليم المدرسي - فمن الممكن أن ليس لديهم أي فكرة بخصوص هذه الأسئلة، وبالتالي فإن نسبة أخطائهم في الإجابة عليها تفوق المتوسط؟

دعونا نلقي نظرة على دراسة مماثلة أُجريت في المملكة المتحدة. وهي موجودة منذ عام 2012 وتم تطبيقها في 40 دولة، وشارك فيها أكثر من 100000 شخص.[150] تُسمى الدراسة: مخاطر الإدراك/التصور. وكانت نتيجتها: «نحن مخطئون بشأن كل شيء تقريبًا».

تقوم هذه الدراسة أيضًا على اختبار صغير. لكن نتائجها - على عكس الدراسة السويدية - مُحددة وفقًا لكل بلد: عندما سُئل المشاركين/ات عن التطور الذي طرأ على معدل جرائم القتل في ألمانيا منذ عام 2000، أجاب 23% ممن شملتهم الدراسة بأنه ارتفع، وأجاب 30% بأنه ظلّ كما هو. بينما أجاب 14% فقط بأن معدل جرائم القتل قد انخفض. لكن الأخيرة هي الإجابة الصحيحة. بل وأن المعدل قلَّ بنسبة 33%.[151]

وعندما سُئل المشاركين/ات عن نسبة الفتيات في ألمانيا التي تتراوح أعمارهن بين 15 و19 عامًا واللاتي يحملن سنويًّا، كان متوسط إجابة المشاركين/ات 16%. أما النسبة الفعلية فهي 0.6%.[152]

وعندما تم سؤال المشاركين/ات عن نسبة الأفراد في ألمانيا التي تتراوح أعمارهم بين 20 و79 عامًا ويعانون من مرض السكري، قدّر المشاركون/ات أن المتوسط يبلغ 31%. الرقم الحقيقي هو 7%.[153]

اعتقد المشاركون/ات في كل الدول أن عدد الأشخاص الذين ماتوا بسبب الإرهاب أكبر من الرقم الفعلي. وينطبق الشيء نفسه على العنف وإدمان المخدرات. نعتقد أن معدل جرائم القتل أعلى ممَّا هو عليه بالفعل، ونُقدِّر أن نسبة عدم المساواة الاجتماعية أكبر والبطالة أعلى ممَّا هي عليه في الواقع. نعتقد أن كل شيء تقريبًا أسوأ ممَّا هو عليه. الحقيقة التالية تسري بغض النظر عن الحدود العمرية والثقافية وحدود الدول: العالم الذي في رؤوسنا أكثر خطورة من العالم الموجود في الخارج. وهذا يؤثر على قراراتنا:

أين أسافر في العطلة؟ في أي مدرسة أُسجِّل طفلي؟ ما مدى شعوري بالأمان؟ ما هي الأمور التي أحذر المقربين مني منها؟ هل أصوِّت من أجل الخروج من الاتحاد الأوروبي أم ضده؟ ما هو البرنامج الانتخابي الذي أؤيده عندما أظن أن ثلث السكان عاطلون عن العمل، في حين أن النسبة في الواقع أقل من 5%؟

***

مَن نمنحهم صوتنا في الانتخابات هو جانب واحد من الأمر، لكن ماذا عن أولئك الذين نصوِّت لهم؟ أولئك المعنيون بالتفاوض حول القوانين وإقرارها؟ أولئك الذين يحددون الطريق الذي يسير فيه مستقبلنا؟ هل يعرفون هم على الأقل ما يحدث في بلادنا وفي قارتنا وفي العالم أفضل منا؟

طرح «هانز روزلينج»، أحد مؤسسي منظمة «جابمايندر» السويدية، هذا السؤال على نفسه أيضًا. ويروي في كتابه «الإلمام بالحقيقة» قصة خطاب ألقاه في المنتدى الاقتصادي العالمي في «دافوس» عام 2015:

[...] عندما صعدتُ على خشبة المسرح ونظرتُ إلى الجمهور، رأيتُ العديد من رؤساء الدول والأمين العام السابق للأمم المتحدة. ورأيتُ رؤساء منظمات تابعة للأمم المتحدة، وقادة شركات مهمة متعددة الجنسيات، وصحفيين كنت أعرفهم من التلفزيون.[154]

يصف «روسلينج» توتره. كان خطابه قائمًا بالكامل على طرحه أسئلة على الجمهور (على غرار الأسئلة التي أجبنا عليها للتو) وأن غالبية الجمهور سيجيب عليها إجابات خاطئة. لكن ماذا لو لم يخطئ السياسيون/ات في «دافوس» في اجابتهم/ن؟ سيفشل خطاب «روسلينج» فشلًا ذريعًا.

طرحَ الأسئلة ببعض من التوتر - ثمّ أدرك آن قلقه كان هباءً. على الرغم من آن السياسيين/ات عرفوا/عرفن عن الفقر أكثر من بقية السكان (61% أجابوا بشكل صحيح)، إلا أن تقديراتهم عند الإجابة على الأسئلة الأخرى كانت أسوأ من إجابات برنامج اختيار عشوائي أيضًا.[155]

ألقى «روسلينج» محاضرات في جميع أنحاء العالم، وفي كل مرَّة يطلب من الجمهور الإجابة على أسئلته. كان متوسط الإجابات الصحيحة سؤالين من أصل اثني عشر سؤالًا.[156] لم يتمكّن أحد من الحصول على العلامة الكاملة. كانت أفضل نتيجة، على مر السنين، إحدى عشرة إجابة صحيحة - ولم ينجح في ذلك سوى مُشارك واحد فقط. قال «روسلينج» إن من بين الذين حصلوا على أسوأ نتائج مجموعة من الفائزين بجائزة نوبل. «الأمر ليس له علاقة بالذكاء. يبدو أن الجميع لديه صورة خاطئة تمامًا عن العالم».[157] وعد في مقدمة كتابه قائلًا: «سأثبت لكم أن العديد من التغييرات التي كنتم تعتقدون أنها لن تحدث أبدًا قد حدثت بالفعل منذ فترة طويلة».[158]

عواقب تقديراتنا الخاطئة

سواء كنَّا ناخبين/ات، سياسيين/ات، أو علماء/عالمات حائزين/ات على جائزة نوبل، أو مديرين/ات: فإننا جميعًا نتخذ قرارات مبنية على تقديرات خاطئة تمامًا. في حياتنا الخاصة وكذلك في السياسة.

غالبًا ما تفشل المؤسسات عند وقوع كوارث لأن قراراتها مبنية على افتراضات خاطئة، وهو ما حللته «ريبيكا سولنيت» في كتابها «من صاحب هذه القصة؟»[159]

يُحذر «روسلينج» من أننا ندع فطرتنا تقودنا إلى بصيرة «أشبه بالهستيرية»، على الرغم من وجود - للمرة الأولى في التاريخ - بيانات عن كل جانب من جوانب التنمية العالمية تقريبًا. يقول مازحًا: «طالما لدى الناس بصيرة أكثر سلبية من الواقع بكثير، فمجرد الحصول على البيانات الإحصائية يمكن أن يساعدهم في تصحيح الصورة التي لديهم وتحسين مزاجهم».[160]

لقد لاحظتُ في الواقع هذا التأثير على عدة مرات. كلما قرأتُ عن أشياء كانت أفضل ممَّا توقعت، إنزاح همٌ من على صدري. في معظم الحالات لم أكن أعرف أنه موجودًا من قبل. لكن بمجرد أن انزاح أشعر بالارتياح.

في رأيي لا يمكننا قراءة العبارات التالية لـ «روسلينج» بما فيه الكفاية:

خطوة بخطوة، سنة بعد سنة، العالم يتحسن. ليس بكل مقياس فردي وليس كل عام، لكنه بشكل عام أمرٌ صحيح. وعلى الرغم من أننا نواجه تحديات ضخمة، فقد أحرزنا تقدمًا هائلًا. وهذه هي البصيرة القائمة على الحقائق.[162]

***

ما هي أهمية كل ذلك؟ عندما نعتقد آن كل شيء يزداد سوءًا، فإننا نعتقد أيضا آن كل الجهود التي بُذلت في العقود الماضية ذهبت أدراج الرياح. تقل حماستنا لدعمها. نفقد الثقة في السياسة وفي التقدُّم المجتمعي في حد ذاته - ببساطة لأننا لا ندركه. إذن ما الذي يمكننا فعله كي نحمي أنفسنا من رد الفعل اللاإرادي المتمثل في أننا نخطئ في تقديرنا للعالم؟

أولًا يمكننا إدراك أن معظم الأشياء تطوَّرت على مدى فترة طويلة من الزمن نحو الأفضل.

لاستيعاب هذه الحقيقة، أود أن أدعوكم إلى لعبة ذهنية، قرأت أمرٌ مشابه لها في خطاب لـ «باراك أوباما»: تخيَّلوا أنكم تستيقظون ذات صباح وتجدون أمام سريركم آلة زمن. لا تعرفون من أين أتت أو كيف انتهى بها الأمر في غرفتكم. لكنكم تعلمون - بكل يقين - أن الآلة تعمل دون أخطاء.[163]

دليل الاستعمال المُعلَّق على نافذة آلة الزمن يشرح لكم ما عليكم فعله. لديكم فرصة غير عادية لتقرروا بأنفسكم ما إذا كنتم ترغبون في الاستمرار في قضاء بقية حياتكم في الحاضر أو في عصر في الماضي تستطيعون اختياره. إلا أن السفر إلى المستقبل - لسوء الحظ - غير ممكن. لا يمكن لآلة الزمن أن تذهب بكم إلا إلى العصور التي مرَّت بالفعل. ليس عليكم السفر بمفردكم: يستطيع أحباؤكم وأصدقائكم/صديقاتكم وكل المقربين إلى قلوبكم الذهاب معكم - فنحن في نهاية المطاف بشر وبالتالي مخلوقات اجتماعية. هناك شرط واحد فقط لرحلتكم عبر آلة الزمن: لا يمكنكم معرفة جنسكم، وتوجهكم الجنسي، ولون بشرتكم، والمجموعة العرقية والطبقة الاجتماعية وشريحة الدخل التي ستنتمون إليها في العصر الذي اخترتموه مسبقًا. يتم خلط الكروت في أثناء رحلتكم. أي عصر ستختارون؟ هل ستدخلون الآلة من الأساس؟ ربما سيفوِّت الكثير منَّا هذه الفرصة الاستثنائية. على الرغم من كل الأوضاع الظالمة التي لا تزال موجودة، فإن العالم بشكل عام أصبح اليوم أكثر عدالة من أي وقت مضى.

قال «باراك أوباما» في خطابه: «لم يكن العالم ككل أكثر ثراءً وتعليمًا وصحة وأقل عنفًا ممَّا هو عليه اليوم. من الصعب تخيُّل ذلك بالنظر إلى ما نراه في الأخبار. لكنه حقيقة».[164]

لذلك، في المرة القادمة التي تسمعون فيها عن وضع سيئ، يمكنكم أن تسألوا أنفسكم الأسئلة التالية: إذا حدث التطور نفسه في اتجاه إيجابي، فهل كنت سأعرف عنه؟ وإذا كانت الإجابة نعم، فأين؟ وكيف؟ وإلى أي مدى؟ هل يمكنني حقًا أن أكون متأكدًا من أنني سألاحظ يومًا ما كل التطورات الإيجابية، أو حتَّى أهمها؟ في دائرة أصدقائي وصديقاتي، في عائلتي، في مجتمعنا؟ إذا كان إدراككم وعقلكم وانتباهكم يعمل بالطريقة نفسها التي يعمل بها لدى معظمنا، فيمكنكم توقُّع حدوث معظم التغييرات الإيجابية دون ملاحظتها. لقد أصبحتْ غير مرئية، رغم أنها موجودة وملموسة ومثبتة دون شك. إننا نرى الانتكاسات قصيرة المدى، على المستويين الخاص والسياسي، بشكل أكثر وضوحًا من حالات التحسُّن طويلة المدى. ولكي نتمكَّن من رؤية

الأشياء الإيجابية من حولنا مرَّة أخرى، علينا أن نجعلها مرئية. علينا أن نبحث بنشاط. ويمكننا فعل ذلك.

لماذا نحتاج إلى علامات فارقة؟

عندما نبدأ في رؤية التطورات الإيجابية إلى جانب الأمور السلبية، قد يبدو الأمر لنا مصطنعًا، قسريًّا، وكأننا نستهين بالأشياء السلبية. أعرف هذا الشعور؛ لا يزال هناك الكثير من المآسي والمظالم في العالم، فكيف يمكننا أن نسعد بحالات التقدُّم الفردية البسيطة نسبيًّا؟ حتَّى لو لم يتم تحقيق كل شيء بعد: يمكننا أن نحتفل بالعلامات الفارقة. من الجيد فعل ذلك. تظهر لنا العلامات الفارقة أننا أحدثنا فرقًا، مهما كان صغيرًا. تُظهر لنا أننا لسنا قليلي الحيلة، وأننا قادرون على المشاركة في تشكيل المستقبل الذي سنعيش فيه نحن وأولئك الذين سيأتون من بعدنا.

قد نواجه مقاومة عندما نشارك الآخرين رؤيتنا الجديدة. بالنسبة إلى الأشخاص الذين اعتادوا على رؤية الأمور السلبية في الأساس - ومعظمنا هكذا - قد يبدو الأمر بالنسبة إليهم وكأننا نتحدَّث عن عالم خيالي، وأننا نستهين بالأمور السلبية ونُجمِّل الصورة عندما نسرد أشياء إيجابية إلى جانب الأشياء السلبية.

لقد جرَّبتُ هذا الأمر بنفسي مرارًا وتكرارًا في الأشهر القليلة الماضية، في المحادثات التي أجريتها في إطار فيلمنا الوثائقي «نحن هنا الآن»، والذي يتحدَّث فيه سبعة شبان عن كيفية تمكنهم من الوصول إلى ألمانيا في خلال السنوات القليلة الماضية وبنائهم موطنًا جديدًا لأنفسهم.

لقد تعمَّدنا إجراء مقابلات مع الشباب الذين جاءوا إلى ألمانيا بمفردهم وحسب، لأنهم أصبحوا في مرمى نيران الدعاية اليمينية والعنصرية والكراهية بين السياسيين/ات من جميع الأحزاب وكذلك بعض الصحفيين/ات. على سبيل المثال، كان عنوان برنامج «لاذع لكن عادل» (Hart aber Fair) الذي يذاع على القناة الألمانية (ARD): شباب فروا من حرب ومجتمعات عتيقة عفا عليها الزمن - هل يمكن دمج هؤلاء اللاجئين؟ وإلى أي مدى ستصبح ألمانيا غير آمنة بسببهم؟ أردنا من خلال فيلمنا استكمال هذا الواقع المزعوم من خلال منظور مختلف. أردنا أن نُظهر مدى تنوع التجارب التي يمر بها الأشخاص عندما يبدؤون حياة جديدة في ألمانيا. وأنه من المستحيل تقييم هؤلاء الأفراد بعد كل هذه التجارب تقييمًا واحدًا. بدلًا من الإجابة على سؤال ما إذا كان الاندماج بعد عام 2015 قد نجح أم لا، أردنا أن نطرح على الجمهور أسئلة أخرى: ماذا نحتاج كي ينجح الاندماج؟ وما هو الدور الذي نلعبه كمجتمع يُمثِّل الأغلبية كي نصل إلى هذا الهدف؟ في فيلمنا، يروي الشباب قصتهم - منذ يومهم الأول في ألمانيا إلى يوم إجراء المقابلة معهم. عندما تحدَّث أحدهم عن العقبات أو المعنويات المنخفضة أو الانتكاسات، سألناه: ما الذي منحك القوة للاستمرار؟ كيف نجحت في التعامل مع ذلك؟ أين وجدت التفاؤل الجديد؟ تحدَّث الرجال

عن الصداقات التي أصبحت بديلًا للعائلة، وعن سعادة فتح باب شقتهم الخاصة لأول مرَّة بعد عامين من العيش في حاوية، وعن الشعور الذي لا يوصف وهم يحملون أطفالهم بين ذراعيهم لأول مرَّة بعد ثلاث أعوام ونصف فشل فيها لَم شمل الأسرة. يتحدثون أيضًا عن الهجمات العنصرية، والتمييز، وعدم اليقين الذي يمكن تحمله بالكاد لعدم معرفتهم ما إذا كان سيسمح لهم بالبقاء في ألمانيا لسنوات أم لا، وعن العلاج، ومراحل الاكتئاب، وعن الليالي الطوال التي لم يغفل لهم فيها جفن، وعن الإحباط، وعدم العمل، وعدم السماح لهم بحضور دورات اللغة الألمانية، عن وفاة الأب، والقلق المستمر بشأن أفراد الأسرة الذين ما زالوا يعيشون في الحرب، حول الشعور بالذنب لكونهم الشخص الوحيد الذي يعيش في أمان. نحن لا نتواجد هنا في فيلم يُشعركم بالسعادة. إنه فيلم يشع بالأمل، إلى جانب العديد من المشاعر الأخرى.

في العديد من المناقشات التي أجريناها حول الأفلام والتي يزيد عددها عن ثلاثمائة فيلم حتَّى الآن، طُرح في مرحلة ما سؤال عن سبب اختيارنا لهؤلاء الرجال فقط لفيلمنا والذي تُمثِّل حياتهم قصة نجاح كاملة. في البداية لم أكن أعرف ماذا يقصد الناس بهذا السؤال حقًّا. استغرق الأمر مني بعض الوقت لأفهم ما حدث: نظرًا إلى أن الرجال في فيلمنا لم يقولوا أشياء سلبية فحسب، شعر بعض الجمهور كما لو أنهم لا يتحدثوا إلا عن أشياء إيجابية فقط تقريبًا. (في الواقع كان حوالي ثلثي الفيلم «سلبي» وثلث فقط «إيجابي»، في حالة أننا نستطيع الفصل بين معايير السلبية والإيجابية بوضوح). يحكي الناس بعضٍ الأشياء الإيجابية، وأشياء سلبية أكثر من تلك الإيجابية، وما يُحكى يُسمع لكنه يترك انطباعًا لدى العديد من الأشخاص؛ نعم، هؤلاء هم الأشخاص الذين سارت أمورهم على ما يرام. أولئك الذين لم يصبحوا مجرمين أو مدمني مخدرات، الذين لم ينته بهم الأمر في السجن ولم يتم ترحيلهم.

إن نسبة الشباب اللاجئين الذين تحدث في حياتهم أشياء سلبية من هذا القبيل ليست الأغلبية.[165] معظم الأشخاص الذين آتوا إلى ألمانيا مؤخرًا، تأقلموا على وطنهم الجديد بشكل جيد نسبيًّا. وعلى الرغم من كل العقبات والأحكام المسبقة والهياكل العنصرية التي وقفت في طريقهم، فقد تمكنوا من العثور على أصدقاء/صديقات، وشقة، ووظيفة.[166] ومع ذلك فهم يمثلون بالنسبة إلينا الاستثناءات. أولئك الذين «سارت كل أمورهم على ما يرام». إنهم القاعدة وليس الاستثناء، ولم تسير كل أمورهم على ما يرام. كل ما في الأمر أن كل أمورهم لم تسير بشكل سيئ.

كتبت المؤلفة «سيدا كورت»: «حقيقة أن وسائل الإعلام تُشكِّل الواقع تعني أيضًا أن الأشياء في واقعنا الاجتماعي المشترك لا تصبح مرئية إلا عندما يتم عرضها في وسائل الإعلام».

لأن معظم الناس في المجتمع المهيمن لديهم بيئة متجانسة؛ غالبًا ما يبقى الأشخاص البيض بين الأشخاص البيض، والأشخاص الذي ينتمون إلى الطبقات المتوسطة يبقون بين نظائرهم من

الطبقة المتوسطة، والبشر متوافقي الجنس بين البشر متوافقي الجنس. معظم الناس لا يعرفون واقع الأشخاص الآخرين المهمشين إلا من خلال وسائل الإعلام.[167]

بقدر ما أستطيع الحُكم على الأمر، لم يكن أي ممن طرحوا هذا السؤال عنصريين أكثر من المتوسط. لقد عمل العديد منهم لسنوات عدة مع اللاجئين سواءً في وظيفتهم الرئيسية أو بشكل تطوعي، وكافحوا ضد ترحيل اللاجئين ومن أجل سياسة لجوء أكثر عدلًا. إلا أن هذا السؤال له علاقة بالكليشيهات والأحكام المسبقة. ولأننا نتعامل في النقاش العام بشكل أساسي مع المشكلات التي يواجهها الوافدون حديثًا أو التي يتسبب فيها عدد قليل منهم، فإن شابًا يتحدَّث صراحة عن صدمته النفسية وخوفه ويأسه، لكنه يُلقي في الوقت نفسه النكات، ويحكي بلغة تعلمها حديثًا بطلاقة، وله رأي سياسي خاص به، نعتبره ظاهرة تكاد تكون خارقة للطبيعة.

لا أكتب هذا كي أتعالى على سؤال مشاهدينا/مشاهداتنا. أفهم مصدره. وأعرف ردة الفعل. اجعله بالتأكيد يوجهني من حين لآخر، خاصةً بشأن المواضيع ومجالات الحياة التي لا أعرف عنها الكثير.

أتحدّث عن هذا السؤال المتكرر حتَّى أوضِّح أن هذا التأثير موجود. كي نفهم كم أننا نميل إلى افتراض أن الأشياء السيئة في الحياة، وتدهور الأوضاع، والمآسي هي القاعدة، والحالة الطبيعية، والحياة اليومية، وليست: استثناءً.

أتحدَّث عن ذلك حتَّى نفهم أن هذا الميل لا يكون واضحًا عندما تكون إجابتنا في اختبار إحصائي سيئة للغاية وحسب، لكنه يؤثر أيضًا على كيفية إدراكنا للأشخاص المتواجدين في محيطنا المباشر وعلى طريقة تعاملنا معهم.

كيف نتمكَّن من مقاومة رد الفعل السلبي

منذ أن عرفت أن عقلي يجذب الأفكار السلبية بطريقة شبه سحرية، أصبح من الأسهل بالنسبة إليَّ عدم الاستماع كثيرًا إلى هذه الأفكار، وبدلًا من ذلك أوجِّه نفسي بوعي تام في اتجاه مختلف. أفعل ذلك منذ فترة بالفعل. لكنني لم أفهم ما كان يحدث في رأسي بالضبط إلا عند البدء في عملية البحث من أجل تأليف هذا الكتاب.

هناك ما لا يقل عن 100 تريليون نقطة تشابك عصبي تعمل في أدمغتنا.[168] لكن على الرغم من التطور الكبير الذي يتمتع به مخنا، إلا أن قدراته محدودة؛ فهو لا يستطيع إدراك سوى جزء صغير ممَّا يحدث حولنا. يمكنه معالجة من 40 إلى 50 معلومة في الثانية.[169] هذه كمية كبيرة. لكنها لا تُقارن بكمية المعلومات التي يستقبلها مخنا: أحد عشر مليونًا في الثانية. لذلك لا يمكننا معالجة حتَّى جزء من الألف من كل المعلومات المتاحة.

تخيّلوا آن هناك أمامكم صورة ضخمة تم التقاطها من السماء تَظهر جميع سكان ولاية «بادن فورتمبيرج»، صغيرين تمامًا، كل منهم مثل رأس الدبوس، ومن بين كل هؤلاء الأشخاص البالغ عددهم 11 مليونًا، تستطيعون رؤية 40 أو 50 شخصًا بحد أقصى. والباقي لن تروه ببساطة. هذه هي الطريقة التي يعمل بها دماغنا.

يترتب على هذه المعلومة أمران. أولًا: حتَّى لو كنَّا في المكان نفسه، في الوقت نفسه، في الموقف نفسه تمامًا، فإن احتمالية إدراكنا جميعًا للشيء نفسه ستكون ضعيفة للغاية. ثانيًا: ما ندركه يعتمد، ثانية تلو الأخرى، على ما نوليه انتباهنا، أي على 40 - 50 معلومة نختارها.

وبالطبع لا تعمل الأمور في أدمغتنا بطريقة تُمكننا من السيطرة عليها. لا نستطيع إيقاف الزمن في كل ثانية ونقول: انتظر لحظة! سأقوم أولًا بإلقاء نظرة سريعة على المعلومات الأحد عشر مليونًا جميعها، ثمَّ سأقرر أي 50 معلومة سأختار. لا يسمح لنا مخنا بأن يكون لنا رأي. إنه يحدد بدوننا المعلومات التي تبدو لا غنى عنها وأيها أقل أهمية، على الأقل في لحظة معينة. ودعونا لا ننسى: من أجل حماية أنفسنا من النمر، تمت برمجة دماغنا بطريقة تجعله يُركِّز على الأشياء السلبية، على المخاطر والأخطار المحتملة.

لكننا نستطيع بالتأكيد على المدى الطويل أن نُشارك في مسألة اختيار المعلومات التي تندرج ضمن أهم 50 معلومة، أو بالأحرى: نوعية المعلومات. من خلال تدريب انتباهنا، ومن خلال محاولتنا الواعية للتعرُّف على الأمور الإيجابية من حولنا، فإننا نُغيِّر كذلك إدراكنا - ونُغيّر معه: واقعنا.

***

قبل بضع سنوات أرسلت أختي قصة في مجموعة المحادثة الخاصة بعائلتنا:

فاجئ مدرس تلاميذ فصله باختبار. بدا الاختبار بسيطًا؛ يتعيَّن على الطلاب/الطالبات وصف ما يروه على ورقة وزعها عليهم المُعلِّم للتو: ورقة بيضاء في منتصفها نقطة سوداء. في نهاية الدرس جمع المُعلِّم الإجابات وبدأ يقرأها بصوت عال. كتب جميع الطلاب/الطالبات - دون استثناء - عن النقطة السوداء، عن حجمها ولونها وقُطرها.

قال المُعلِّم: «لم يكتب أحد منكم عن المساحة البيضاء في الورقة». «ركَّز الجميع على النقطة السوداء. يحدث الشيء نفسه في حياتنا. لقد حصلنا على صفحة بيضاء ويمكننا استخدامها والاستمتاع بها، لكننا نُركز على اللحظات المظلمة؛ الدرجات السيئة، والعلاقات المُعقدة، والمشكلات الصحية، ونقص المال، القلق والمخاوف وخيبات الأمل. لدينا سبب وجيه للاعتقاد بأن الحياة هدية رائعة - دائمًا ما يكون هناك سببًا للضحك والاحتفال والسعادة. عادةً ما تكون اللحظات القاتمة صغيرة جدًّا، مقارنةً بما نمر به في حياتنا بشكل عام، ومع ذلك فهي التي تشغل

بالنا وتَعكر فرحتنا بالحياة! أدركوا النقاط السوداء، لكن وجِّهوا انتباهكم أيضًا إلى الورقة البيضاء، وبالتالي إلى اللحظات السعيدة والفرص التي تسنح لكم في حياتكم!»

لا أعرف مَن كتب القصة، وهل هي مختلقة أم أنها حدثت بالفعل في مكان ما. لكنها أعجبتني على الفور. وعندما أدركتُ أنني لا أستطيع إخراجها من رأسي، أحضرت ورقة بيضاء كبيرة، ورسمتُ نقطة سوداء في منتصفها، ثمَّ وضعت الصورة في إطار وعلّقتها في غرفة نومنا.

ومنذ ذلك الحين، تُذكرني النقطة الصغيرة والمساحة الكبيرة عندما أستيقظ كل صباح، وعندما أخلد إلى النوم كل مساء، وعدة مرَّات بينهما، بكل الأشياء الجميلة والمميزة التي تحدث من حولي. أدوِّن كل صباح وكل مساء المعجزات الصغيرة التي حدثت لي طوال اليوم، والأشخاص الذين أشعر بالامتنان لهم، والأفكار التي فاجأتني، واللقاءات التي أدفأت قلبي. محادثة مع جارة، غروب الشمس الذهبي أو الضباب صباحًا. أزيز النار، الاستيقاظ بدون منبه، فيلم جيد. لا توجد لحظة أصغر من أن تستحق التدوين في قائمتي المميزة - طالما أن ذكراها جميلة.

أفعل ذلك كله منذ بضع سنوات. وما زلت أتفاجأ كل يوم تقريبًا بعدد الأشياء التي تتبادر إلى ذهني. لكن لا زلت أمرُّ بانتظام بفترات أغفِل فيها مقدار الأشياء الجيدة الموجودة في حياتي وفي هذا العالم عندما لا أركِّز عليه بعناية شديدة. ويرادوني شعور دائم بأنه كلما ازدادت اللحظات الجميلة في حياتي، زاد تركيزي على عدم إغفالها. هذا يساعدني خصوصًا في الأيام التي أستيقظ فيها وأشعر وكأنني فقدت مكاني في العالم بين عشية وضحاها، أو في الأمسيات التي أشعر فيها بالرغبة في التواري إلى كهف مُظلم متذمّرةً بعد يوم طويل مُحبِط.

ظللتُ لفترة من الوقت أحتفظ بأبرز الأحداث التي تقع في حياتي، كتبتها على أوراق صغيرة ووضعتها في كأس «بيستو»، كنوع من أرشيف تفاؤل من أجل الأيام السيئة، عندما أحتاج إلى شيء يُذكرني بأن ليس كل شيء يذهب سدى.

لقد حدثت بالطبع في خلال هذه الفترة أشياء غير سارة أيضًا. فترات شعرتُ فيها بالخوف، بكيتُ، تشاجرتُ، صرختُ بحنق، شعرتُ بالضيق والملل، افتقدتُ بعض الناس، اشتقتُ إلى الذهاب إلى أماكن جديدة، إلى أزمنة مضت. لقد كُسرت أحد عظامي، ومرضتُ، وكان لديَّ الكثير من العمل، والقليل من الحماس لإنجازه. في كثير من الأحيان فقدتُ الأمل في أن احتمالية تغيُّر الأمور.

لو كنت قررتُ قبل بضع سنوات أن أكتب كل صباح وكل مساء قائمة بكل الـ الذي يحدث لي، لكانت طويلة وتفصيلية تمامًا مثل قائمة أبرز الأشياء التي حدثت لي. وربما ستكون حتى: أطول. وربما: أكثر تفصيلًا. أنا متأكدة من أنني كنت سأجد أشياء سلبية في كل ركن من أركان حياتي، إلى أن أُصاب في مرحلة ما بالشلل التام، ولم أكن لأبحث عن أي شيء على الإطلاق - فقط كي لا أجد المزيد من هذه الأشياء السلبية.

هذا لا يعني أنني لا أعتقد أن الحياة صعبة أو غير عادلة أو مَعقدة للغاية. لكن ليس هناك فائدة من التركيز كثيرًا على هذا الأمر.

الأمر يُشبه أسطورة شركسية قرأتها مؤخرًا؛ قصة الذئبين. يشرح فيها الجد لحفيده حياتنا الباطنية من خلال ذئبين يتقاتلا باستمرار ضد بعضهما بعضًا: أحدهما طيب والآخر شرير. يُجسِّد الذئب الشرير الكراهية، والغضب، والحسد، والتوتر، والجشع، وعدم الصبر، والقلق، والألم، والغيرة، والفخر الكاذب ومشاعر مشابهة؛ بينما يُمثِّل الذئب الطيب الحب، والسعادة، والسكينة، والصبر، والأمل، والتواضع، والمشاركة الوجدانية، والبهجة، والسماحة، والكرم. يسأل الحفيد جده: «أي ذئب سيفوز في المعركة». فيرد عليه: «ذلك الذي ستُطعمه».[171]

إدراكنا يخلق واقعًا. لا يمكنني نقل بعضًا من التفاؤل والحب والقوة والشجاعة إلى الآخرين دون أن أجدها بنفسي. ينتشر الخير في دوائر، ويمكننا دائمًا أن نبدأ حيثما نتواجد. قد يبدو التأثير في بعض الأحيان صغيرًا، إنه ليس الثورة الكبيرة التي ستُغيّر العالم كله بين لحظة وضحاها.

كتبت «ريبيكا سولنيت»: «تتحوّل الأفكار إلى أفعال، وتصير نظامًا للأشياء، لكن لا يوجد طريق مستقيم يؤدي إلى هناك. لا أحد يستطيع التنبؤ بعواقب أفعاله، والتاريخ مليء بالأفعال الصغيرة التي غيَّرت العالم بطرق مدهشة».[172]

دعونا لا نقلل من حقيقة أن لدينا جميعًا أشخاصًا من حولنا نؤثّر على آرائهم وتجاربهم وحياتهم - في اتجاه ما أو اتجاه آخر. لا يمكننا التنبؤ بما سيحدث إذا غيَّرنا الأمور التي نوجِّه إليها انتباهنا. إذا جعلنا عقولنا تعتاد على إدخال انطباعات أكثر إيجابية عند اختيارها أول 50 معلومة تدخل إليها، بخلاف ما هو عليه الحال حاليًا.

عندما أجد نفسي غارقة في رؤى كئيبة حول ما يمكن أن يسير بشكل خاطئ، أحاول خفض صوت الأشياء من حولي. أضع هاتفي بعيدًا، وأتوقَّف عن إرسال الرسائل النصية لفترة من الوقت، وأتذكَّر الأشياء الجيدة في حياتي، وأبحث عن طرق لإحداث فرق بسيط في العالم. إضحاك شخص ما، أو زرع شجرة، أو مجرد أن أجعل نفسي أشعر بتحسُّن بسيط في هذا اليوم، في هذه اللحظة.

في الماضي كنت لأنتقد نفسي بسبب ذلك. كنت سأقول لنفسي: «أنتِ تغضين الطرف عن معاناة العالم! أنتِ تستسلمين، تعترفين بالهزيمة. أنتِ تسمحين لهذه الأشياء الفظيعة - التي تعهدنا جميعًا بعدم حدوثها مرَّة أخرى - أن تحدث يومًا بعد يوم، في جميع أنحاء العالم. لقد سمحتِ للآخرين بالفوز».

اليوم أفكر هكذا: هذا أفضل شيء يمكنكِ القيام به. لا يمكنكِ الفوز في كل معركة، وإذا كنتِ تريدين القتال، فأنتِ بحاجة إلى القوة. كتبتْ الكاتبة المثلية جنسيًّا ذات البشرة الداكنة «أودري

لورد»: «إن الاعتناء بنفسي ليس ترفًا. إنه حفاظ على ذاتي، وبالتالي فهو أحد أشكال النضال السياسي».[173]

أود أن أدعوكم إلى بعض الأمور: دعونا نسمح للإيجابية بالدخول إلى حياتنا. لا ينبغي أن نخاف من أنها ستحيِّد السلبيات جانبًا، أعدكم بذلك. الإيجابية لن تزحزح السلبية من عرشها. ستجلس ببساطة بجانبها، ستدفعها قليلًا حتَّى تحصل لنفسها على مساحة كافية، ثمَّ ستتكأ للخلف مسترخية وتبتسم في رضا. في هذا الوضع ستكتمل بصيرتنا يومًا بعد يوم، بشيء أو بعض أشياء جميلة، بخبر أو خبرين جيدين، بتحسُّن أمرٍ ما أو عدة أمور كان من الممكن تغافلها بسهولة. سنظل ناقدين. وسنشاطر الآخرين مشاعرهم على أية حال. ولن تختفي همومنا بين لحظة وأخرى. ولما قد يحدث شيء كهذا؟

ومع ذلك، ستكون هناك لحظات نشعر فيها أن الأوضاع الجديدة بمثابة ثورة في قلوبنا - تغيير داخلي حقيقي للسُّلطة! جرِّبوها.

تجارب لحياتكم اليومية

- جربوا أسئلة «جابماينذر» مع شخص آخر في محيطكم. أستطيع أن أقول لكم من تجربتي الخاصة أن الأمر ممتع للغاية. سوف يضحكون ويهزون رؤوسهم يمينًا ويسارًا ويعقدون النية لاتخاذ قرارات جديدة.
- اكتبوا ثلاث ذكريات إيجابية كل مساء أو صباح لمدة أسبوع. يمكنكم تدوين كل اللحظات في قائمة، أو كل ذكرى على حدة على ورقة، والتي تحفظونها بعدها في صندوق، أو ظرف، أو كأس فارغ.
- خصصوا في نهاية الأسبوع خمس دقائق لمراجعة أبرز الأحداث التي وقعت في الأيام السبعة الماضية. انتبهوا لما تشعرون به، وما إذا كانت نظرتكم للأسبوع تتغيَّر في أثناء القراءة.

يزهر الفجر الجديد
عندما نُحرره
لأنه هناك دائمًا ضوء
فقط عندما نكون شجعانًا بما يكفي لرؤيته
فقط عندما نكون شجعانًا بما يكفي لنكونه.

أماندا جورمان

الفصل التاسع

المستقبل يُصنع بالتفاؤل

«لن تكون مستعدًا لإنجاب طفل أبدًا، حتَّى يصبح موجودًا فجأة ويحتاج إليك. على الأقل كان ابننا لطيفًا بما يكفي للاتصال بنا قبل مجيئه».[174]

هكذا يبدأ النص الذي نشرته أنا وشريك حياتي قبل بضع سنوات. نصف فيه الرحلة التي ربما تكون أكثر رحلة جنونًا قمنا بها في حياتنا - بكلا المعنين الحرفي والمجازي.

«ماذا تعقدين، أين أنا الآن؟» سألني «حسيب»، كما لو أنها لعبة تخمين. سألته: «في ألمانيا؟»، على أمل أن يكون قد عبر البحر بالفعل. ولأنني أريده أن يصل أخيرًا. لأن صوت هذا الشاب - البالغ من العمر 16 عامًا والذي يخدر من كابول - على الهاتف يشير إلى أن مزاجه جيد. ردَّ عليَّ «حسيب» ضاحكًا: «لا، لا». واصلت التخمين: «اليونان؟» صرخ قائلًا: «المجر!». ثمَّ حكى لي أن الشرطة ألقت القبض عليه ورفعت بصماته، وأنه موجود في مخيم للاجئين القاصرين في بلدة «فوت» بالقرب من «بودابست». ثمَّ انقطع الاتصال.

تعرفنا على «حسيب» في كابول. أخبرنا عن خططه للهروب من أفغانستان ولأننا كنَّا نخشى أن يصيبه مكروهًا في الطريق، حاولنا أن نثنيه عن قراره. لكن «حسيب» غادر على أي حال. والآن أصبح هنا. تقريبًا. بدأنا بعد مكالمتنا الهاتفية في البحث عن خيارات قانونية يستطيع «حسيب» المجيء بها إلى ألمانيا. قاصر نعرفه، ويمكننا التأكيد على هويته - كنَّا على يقين من أنه لا بد من وجود طريقة ما.

لكن لم تكن هناك طريقة. ولهذا قررنا بعد بضعة أيام إحضار «حسيب» إلى ألمانيا بطريقة غير شرعية. لم تكن لدينا خطة مُفصلة، بل كانت مجرد خطوة أولى لتحسين الوضع قليلًا. لم يكن وضع «حسيب» الشخصي الأمر الوحيد الذي يُزعجنا آنذاك. ولكن أيضًا حقيقة أن الكثير من الناس ماتوا وهم في طريقهم إلى أوروبا وأن ألمانيا لم تفعل سوى القليل حيال ذلك مقارنة بمواردها المالية والمجتمعية. كان إحضار حسيب من المجر هو «س» الذي يمكننا العثور عليه في لحظة شعرنا فيها بالعجز التام وقلة الحيلة.

شعرنا في الطريق بالتوتر أكثر من أي وقت مضى. لم نخاف فقط من احتمالية حدوث شيء ما. أكثر من خفنا منه ما قد يحدث لـ «حسيب» إذا قبضت علينا الشرطة. لكن لم يحدث شيء. كان «حسيب» مستلقيًا تحت بطانية على المقعد الخلفي للسيارة. لم يتم تفتيشنا على الحدود أو على الطريق. هكذا وصلنا إلى «هامبورج». حينها اعتقدنا ثلاثتنا أن رحلتنا معًا قد انتهت. لكن الأمور سارت على نحو مختلف. في السكن الجماعي الذي كان يُقيم فيه «حسيب» ساءت حالته

من آسبوع لآخر. وفي مرحلة ما، قررنا نحن الثلاثة آن ينتقل «حسيب» للعيش معنا. لقد آصبح ابننا بالتبني، وأصبحنا والديه بالتبني وأصبحنا معًا عائلة بكل ما تشمله هذه الكلمة.

كتبنا في نصنا آنذاك: «إذا كان علينا أن نُقرر مسبقًا أن «حسيب» سينتقل للعيش معنا بعد فراره، فربما لم نكن لنذهب إلى المجر قط. الفكرة وحدها كانت ستُحمّلنا ما لا طاقة لنا به.»[175] ولحسن الحظ لم نكن نعرف. ولحسن الحظ فعلنا الأمر ببساطة. لأن من بين كل القرارات التي اتخذتها في حياتي حتّى الآن، فإن مساعدة «حسيب» على الفرار كان الأفضل على الإطلاق.

حينها تعلّمتُ ألا أقلل أبدًا من مدى تأثير العواقب التي قد تترتب على قراراتنا، وكيف يمكن أن تصبح الحياة ثرية عندما نمنحها الفرصة. عندما نُركّز باستمرار على الأشياء التي يمكن أن تسير بشكل جيد والطريق الذي يؤدي إليها. في كثير من الحالات لن نعرف في البداية إلى أين سيؤول بنا الأمر أو كيف ستسير الأمور. في كثير من الأحيان سوف نرى الخطوة الأولى فقط ولا شيء غير ذلك. ولكن بمجرد أن نتجرأ على اتخاذ هذه الخطوة الأولى، فإننا سنُحلحل كل شيء.

أدرك أنه لا يمكننا إنقاذ العالم بتغييرات كهذه. لكن قدرتنا على فعل ذلك ستكون أقل عندما نجلس على الأريكة في حالة من اليأس، متجهمين ونحن في مزاج سيئ. ومَن يدري ما هي التغييرات التي ستؤدي إليها في النهاية الخطوات الصغيرة العديدة التي يتخذها العديد من الأشخاص في العديد من الأماكن. مَن يدري ما هي التغييرات التي أدت إليها بالفعل. كتبت العالمة في مجال السياسة «ناتاشا شتروبل»: «يمكن أن يكون المستقبل أفضل بكثير. وهذا أمر يستحق النضال من أجله».[176]

وماذا إذا لم نصل إلى هدفنا؟ ماذا لو لم تنجح حتّى الخطوة الأولى بالطريقة التي تخيّلناها؟ هذا الأمر سوف يحدث أيضًا. حتّى هذا الأمر شيء جيد لسبب ما. إذا جرّبنا المستحيل، فحينها سنفوز حتمًا. لأنه حتّى لو فشلنا، فقد اكتسبنا تجارب ساعدتنا على التطوُّر، والتقينا بأشخاص قد يكونون قادرين على مساعدتنا في اتخاذ خطوة أولى أخرى لاحقًا. تقول السياسية «أميناتا توري» أحيانًا يتعلّق الأمر بمنع الأسوأ فقط. «لا نتخذ خطوة إلى الأمام، لكنها ليست على الأقل خطوة إلى الخلف». [177] إن الحراك والاحتجاج والصراخ لا ينجحوا عند التخلُّص من الأوضاع السيئة التي يتم انتقادها وحسب. حقيقة أن الناس يحتجون، وأنهم يجتمعون ويُطالبون بمستقبل أفضل، تُمثل نجاح تمّ بالفعل. الاحتجاج نفسه، وليست نتائجه فقط، يُغيّر حياة الأفراد.

كثيرًا ما يقف الخوف من الفشل عائقًا في طريقنا أكثر من الفشل نفسه. كم من فرص اتخاذ خطوة أولى نُضيعها لأننا نخشى ألا نحقق الهدف الكبير في النهاية؟

***

بعد وصول «حسيب» إلى ألمانيا بوقت قصير، قال: أريد أن يكون لي عضلات بطن. وبعدها بشهرين تقريبًا رفع قميصه قائلًا: انظر، عضلات البطن. تمَّ. وهكذا سار الأمر: أراد «حسيب» تعلُّم اللغة الألمانية، فتعلَّمها. أراد الحصول على شهادة المدرسة الثانوية المتخصصة في العلوم وحصل عليها. أراد الذهاب إلى مدرسة ثانوية عامة وتحقيق درجات جيدة هناك لمدة عام، وقد نجح. أراد أن يحجز مكانًا في تدريب مهني بمجال التجارة الخارجية، وكان له ما أراد. أراد تجارة منتجات من أفغانستان؛ خزائن ونظارات مصنوعة يدويًّا، وبينما أكتب هذا الفصل أرسل «حسيب» مقطع فيديو له وهو يفرغ أول صندوق مليء بالبضائع أحضره من «كابول».

إذا عزم «حسيب» على شيء فإنه ينجح. يقول إنه تعلَّم ذلك من والدته. شجَّعته منذ سن مبكرة: عندما تريد تحقيق شيءٍ حقًّا، فأنت تستطيع. يقول «حسيب» إن حيلته هي تخيُّل الأحلام بأكبر قدر ممكن من الدقة، مشهدًا بعد مشهد، وكأنها في فيلم. وكأن المستقبل ماضي والأحلام ذكرى من عصور سابقة. يقول «حسيب» إنه دائمًا ما يجد طريقة، بوسيلة أو بأخرى. عندما انتقل «حسيب» للعيش معنا، تذكَّرتُ أن هذه هي وجهة النظر التي كنت أتبعها عندما كنت مراهقة. ويبدو أنني فقدتها في مكان ما في الطريق.

لماذا نحتاج إلى الأحلام؟

عندما كنتُ في الثامنة من عمري، أسستُ مع أقرب صديقين لي «نادي أوكوديل». قمنا بجمع القمامة والتخلُّص منها، وتظاهرنا طويلًا ضد استخدام العلب المعدنية حتى توقفت مدرستنا ومخبز منطقتنا عن بيعها (لم يكن نظام رهن العلب والزجاجات موجودًا آنذاك). بالطبع لم أكن أعرف، حينما كنت في الثامنة من عمري، شيئًا عن «س» أو عن معادلتنا. لسبب ما عرفتُ أنا وأصدقائي آنذاك ما يمكننا فعله لتغيير الأمور نحو الأفضل. هل كان ذلك لأننا لم نكن بدأنا في قراءة الصحف بعد؟ لم نُشاهد الأخبار أو نسمع أي عبارات مُحبطة مثل «هكذا كان الأمر دائمًا»، «هكذا هو العالم»، «ليس هناك ما يمكن فعله»؟ أعلم أننا لم نكن لنشعر في جميع الأحوال بالإحباط بسبب مثل هذه العبارات.

كم من فرص نُضيِّعها لأننا لا نؤمن بإمكانية تحقيق شيئًا نحلم به؟ كم من الفرص لا نستغلها لسبب بسيط وهو أننا لا نجرؤ حتَّى على تخيُّل المستقبل الذي نتمناه؟

عندما انتقل «حسيب» للعيش معنا، لم نكن الوحيدين الذين ساعدوه في العثور على منزل جديد. لقد عدنا من أفغانستان قبل بضعة أشهر فقط، ولم نشعر بعد أن ألمانيا وكأنها وطننا. لذلك اتخذنا نحن الثلاثة «هامبورج» وطنًا لنا. في بعض الأيام، كنت أنا وشريكي من نتمتع بوفرة من التفاؤل، وفي أيام أخرى كان «حسيب» هو من يمنحنا التفاؤل.

في بعد ظهيرة إحدى تلك الأيام - كان ذلك الوقت الذي صوتت فيه بريطانيا العظمى لصالح الخروج من الاتحاد الأوروبي، وانتُخِبَ «ترامب» رئيسًا، ودخل «حزب البديل من أجل ألمانيا» البرلمان الألماني - نصحني «حسيب» بألا أقلق كثيرًا بشأن المستقبل، وأن انتظر قليلًا. وفي غضون عشر أو عشرين سنة سوف ستحل الأمور من تلقاء نفسها. «بعدها سنعيش معًا هنا في ألمانيا بشكل طبيعي».

لم تساعدني هذه الفكرة للوهلة الأولى. لكن كلما تمعنتُ في الأمر أكثر، زاد إعجابي بها. لم يقصد «حسيب» بالانتظار مجرد الانتظار فقط. كان يقصد: الوقت يلعب في صالحنا. كن صبورة! أما الآخرون فيحتاجون إلى القليل من الوقت لفهم الأمر.

ومن هذا المنظور لا يعني الانتظار عدم القيام بأي شيء. على العكس من ذلك: إنه يعني الاستمرار في بذل كل ما بوسعنا؛ لكن مع الإيمان بأن ما نفعله منطقي، لأن الوقت في صالحنا. وهذا الإيمان هو ما سيمنحنا القوة للاستمرار.

من هذا المنظور يعني الانتظار التحلي بالصبر. ويعني عدم الاستسلام لمجرد عدم حل مشكلة ما بشكل كامل بعد مرور بضعة أشهر أو سنوات أو حتى عقود في بعض الأحيان. إنه يعني تقبُّل أن الكفاح من أجل التقدُّم المجتمعي ليس الطريق وحسب، لكنه الهدف. لأنه بقدر أملنا في الوصول إلى عالم أفضل، فإنه لن يكون أبدًا خاليًا تمامًا من الأخطاء.

من هذا المنظور يعني الانتظار الاحتفال بالخطوات الصغيرة في طريقنا. ليس كي أقول: أوه، كل شيء الآن على ما يرام، ولكن كي نأخذ نفسًا عميقًا. لنُذكِّر أنفسنا بأن لجهودنا مغزى. حتى لو كان ذلك للحظة واحدة فقط: تستطيع النجاحات الصغيرة جعل ما لا يمكن تصوره مرئيًّا، وما لا يمكن تحقيقه ملموسًا، واليوتوبيا حقيقية.

يعني الانتظار أيضًا عدم الاستسلام عند وقوع الانتكاسة الأولى، ولكن مراعاة الانتكاسات عند التخطيط، وأن نقول لأنفسنا مرارًا وتكرارًا: عشر انتكاسات مع شعور واحد بالنجاح، لا يزال هذا معدلًا جيدًا للغاية؛ بدلًا من الانزعاج من أن ليس كل تصرفاتنا تؤدي إلى النجاح.

يعني الانتظار مراقبة الأشياء وهي تنمو، ومعرفة أنها تحتاج أحيانًا إلى وقت. والأشياء التي تزول؟ لم تَزُل أيضًا هباءً. ستظل في الذاكرة الجمعية لمجتمعنا، وفي ذاكرة الأفراد. فمثلما لا تذهب الحياة هباءً في اللحظة التي تنتهي فيها، فإن الحراك المجتمعي لا يصبح بلا جدوى في اللحظة التي يتوقَّف فيها. حتى الخطط التي نتنازل عن استكمالها، قد يسفر عنها شيء بعد سنوات. دعونا لا نقلل من مدى تشابك مسارات التغيير المجتمعي.

لكن الانتظار يعني أيضًا الشعور بالهدوء بين الحين والآخر، وعدم قول أي شيء لفترة من الوقت، والصمت، والإنصات، كي نرى ما هو موجود بوضوح مرَّة أخرى، ما تم تحقيقه بالفعل.

وكيف يمكن آن يستمر مساره.

نحن لسنا وحدنا

عندما أحتاج إلى السلام والهدوء لأنني لاحظت أن العالم بدأ يدور بسرعة كبيرة، أذهب إلى حديقة الخضروات. دائمًا ما يكون هناك شيء يجب القيام به، وبغض النظر عمَّا أفعله - إزالة الأعشاب الضارة، قص الأغصان، وحصاد التوت، وتغطية أحواض الزراعة بالقش - أرى نجاحاتي مباشرةً. وفي كل مرَّة اكتشف شيئًا لم أره من قبل.

ذات مرَّة لم أقم بشيء سوى تقليب التربة لمدة ثلاثة أيام. رأيتُ المئات من ديدان الأرض. ولأنني قرأت أن لا شيء يساعد على خصوبة التربة مثل الديدان، حاولت جاهدة ألا أُصيبها في أثناء الجرف، وبدلًا من ذلك أخذتها في يدي، دودة تلو الأخرى، من كومة تراب إلى أخرى. وبهذه الطريقة نقلتُ بضع مئات من الديدان قبل أن ألاحظ في أثناء نقلها من الأرض أن بعضها كان أكبر قليلًا والآخر أصغر قليلًا. انتابني شعور بالقلق: هل تعيش ديدان الأرض في عائلات؟ هل قمت بالتفريق بين المئات من عائلات ديدان الأرض عن بعضها بعضًا؟ قررت البحث في جوهر السؤال.

بدأت مساءً في البحث على جوجل. قرأتُ كل ما وجدته، لكني لم أجد إجابة واضحة. غالبًا ما تتواجد ديدان الأرض بكميات كبيرة في مكان واحد. ومع ذلك، لا يعرف الباحثون/ات بعد ما إذا كانت الديدان تنتمي إلى عائلات، وإلى أي مدى. الشيء الوحيد المؤكد هو أن ديدان الأرض تضع بيضها، والديدان تخرج للعالم من تلقاء نفسها. لذلك لم أتعمّق في سؤالي الأساسي. إذ إنني وجدت الكثير من المعلومات الأخرى التي أثارت اهتمامي:

لا تستطيع ديدان الأرض الشم أو الرؤية أو السمع. ومع ذلك، تجد طريقها ليلًا إلى سطح الأرض وتتزاوج مع بعضها بعضًا تحت جنح الظلام. يوجد في ألمانيا وحدها أكثر من 40 نوعًا مختلفًا من ديدان الأرض. تعيش أكثر الأنواع المعروفة عالميًّا في أستراليا ويصل طولها إلى متر واحد. عندما تزحف دودة أرض على الأرض، يمكننا سماعها بآذاننا المجردة بسبب الضوضاء التي تصدرها.

لم تُسَمَّ «دودة الأرض» في الألمانية بهذا الاسم لأنها تصعد إلى سطح الأرض عند سقوط الأمطار.[1] (إنها تفعل ذلك لأنها تظن أن صوت المطر هو صوت حفر حيوان الخُلد، وهو أحد أمهر مفترسيها)، ولكن لأنها «نشيطة»؛ لأنها تتحرك باستمرار. يمكن لدودة أرض واحدة، مثل تلك التي نراها في حديقتنا، أن تنقل ما يصل إلى عشرة أطنان من التربة الجافة من خلال جسمها وتحوِّلها إلى دبال عالي القيمة. والأكثر من ذلك: التربة التي تتواجد فيها دودة الأرض،

تكون غنية بالكائنات الحية الدقيقة وبالتالي تَحصَن النباتات التي تنمو فيها ضد الأمراض والآفات - دون استخدام المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب.

بدون الديدان لا توجد تربة صحية. بدون تربة صحية، لن تكون هناك نباتات صحية. بدون نباتات صحية، لا تكون هناك فاكهة، ولا خضروات، ولا سلطة، ولا أعشاب. في اليوم التالي، استيقظتُ ويغمرني شعور بأن مئات من الديدان المتواجدة طوال الليل في الحديقة بالخارج تعتني بخضرواتنا وتتأكد من نموها جيدًا يومًا ما - قبل أن أزرعها بوقت طويل.

لن يخطر أبدًا ببالنا أن دودة أرض واحدة أنقذت حياتنا. لكن إذا تخيَّلنا ما يمكن أن يحدث إذا قررت جميع الديدان بين عشية وضحاها الإضراب، فسندرك مدى اعتمادنا عليهم. ثمَّ ندرك مدى القوة الكامنة بهم. والأمر نفسه ينطبق علينا: لا يتعين علينا إنقاذ العالم بمفردنا، بل يمكننا القيام بذلك معًا - وهذا ما نفعله منذ فترة طويلة.

لقد التقيتُ في السنوات الأخيرة بعدد لا يحصى من الأشخاص الذين يجعلون عالمنا مكانًا أفضل.

امرأة تسافر إلى مدينة «دلهي» عدة مرَّات سنويًّا للتقدُّم بطلب للحصول على تأشيرات عمل من السفارة الألمانية للشباب الذين تُشرف عليهم والذين لم تنجح طلبات اللجوء الخاصة بهم.

رجل يبني بنفسه بيوت طيور منذ عقود ويهديها للأصدقاء/الصديقات والمعارف في كل المناسبات حتَّى تستطيع الطيور التعشيش عندهم مرَّة أخرى.

فتاتان في سن المدرسة الابتدائية يدعوان المجتمع بأكمله إلى جمع القمامة معهن.

ثلاث فتيات أخريات يجمعن توقيعات لإنشاء منطقة للعب الأطفال في قريتهن.

رجل اشترى قطعة أرض مساحتها 13 هكتارًا لترميمها بمساعدة بضع عشرات من المتطوعين.

زوجان يصنعان عربة تخييم صالحة لذوي الإعاقة من أجل ابنتهما، ومن أجل العائلات الأخرى التي لا تستطيع الذهاب في إجازة مع طفلها المعاق بدون حافلة كهذه.

رجل نمساوي ترك وظيفته من أجل تحليل الآلاف من قضايا اللجوء والبحث عن الأخطاء المنهجية فيها، والتي من شأنها أن تسمح بالاستئناف عليها.

امرأة تزرع الزهور سرًّا في حدائق المنازل الخرسانية.

رجل جعل هدفه أن يترك كل شخص يُقابله أكثر سعادة ممَّا كان عليه قبل أن يلتقي به.

شاب يُنظِّم مساعدة طارئة لضحايا الفيضانات.

ممثلة لعبت أدوار تجسد مواقف مُهدِّدة للحياة للتوعية بحقوق الآخرين، وتواصل القيام بما تؤمن به رغم الاعتداء عليها وتهديدها بالقتل.

شاب هرب من بلده، ويُقدِّم الآن نصائح نفسية للآخرين الذين وصلوا مؤخرًا إلى ألمانيا.

امرأة تدعو عشرات الأشخاص إلى منزلها كل بضعة أسابيع لحضور ما يسمى بأمسيات سرد القصص: وهي حلقات يستطيع فيها الجميع سرد قصص.

أب أخذ إجازة غير مدفوعة الأجر لمدة عام ليقضي وقت مع ابنه لأول مرة، ويتحدَّث عن ذلك بشغف أمام الرجال الآخرين بدلًا من أن يبرر ما فعله.

يمكنني الاستمرار في سرد هذه القائمة بلا نهاية. عدد البشر الذين يُشكّلون بالفعل تعايشنا بشكل بنَّاء يفوق تصورنا بكثير. كل ما الأمر أن الكثير منهم لا يتحدَّثون عن ذلك - بل يفعلونه فقط.

يعتقد معظم الناس في ألمانيا أن اللاجئين يثرون مجتمعنا ثقافيًّا واقتصاديًّا على المدى الطويل.[178] ويرى أكثر من 80% من الناس أن هناك حاجة كبيرة أو كبيرة جدًّا للعمل في مجال حماية المناخ.[179] ويرى أكثر من 60% أن العدالة الاجتماعية مهمة.[189] حتَّى وإن كانت القرارات السياسية ونتائج الانتخابات لا تشير دائمًا إلى ذلك: فمعظم الناس في ألمانيا يحلمون بمستقبل أكثر عدلًا واستدامة وأكثر انفتاحًا على العالم.

كيف يمكننا الوصول إليهم؛ الناس والمستقبل؟

لقد بحثت «إيريكا تشينويث» في هذا السؤال. ركّزت العالمة في مجال السياسية على المقاومة الخالية من العنف والظروف التي تنجح فيها. وللقيام بذلك بحثت «تشينويث» 627 حركة ثورية من عام 1900 إلى عام 2019. والنتيجة: نسبة نجاح الثورات الخالية من العنف تفوق الثورات العنيفة بمقدار الضعف.[181] إلا أن هناك رقمًا آخر حاسم تمامًا: عندما تصل حركة احتجاجية إلى 3,5% من السكان، فإن احتمالية نجاحها كبيرة للغاية.[182] لا يزال 3,5% من السكان رقم كبير، يُمثِّل في ألمانيا على سبيل المثال ما يقرب من ثلاثة ملايين شخص. ولكن هذه النسبة ليست 100%، ولا 50% أيضًا. وأن يتعيَّن علينا إقناع كل سكان بلد ما أم جزءًا منهم فقط من أجل تحقيق التقدم الاجتماعي، فهذا الأمر يُشكِّل فرقًا.

الفرص المتاحة لنا لإحداث تأثيرًا لا حصر لها. يمكننا التظاهر والانتخاب والتوقيع على عرائض. يمكننا التواصل مع أعضاء البرلمان في دائرتنا الانتخابية للحديث معهم عن المشكلات التي تهمنا - والحلول الممكنة لها. إذا كنَّا نقوم بالتدريس في مدرسة، يمكننا تدريب طلابنا/طالبتنا على إجراء مناقشات نقدية بناءة. إذا كنَّا آباء، يمكننا أن نعطي أطفالنا نموذجًا في كيفية البحث عن «س» في أثناء المواقف الصعبة. إذا انضممنا إلى ناد ما، يمكننا التدرّب داخل فريقنا على التعامل مع بعضنا بعضًا بشكل بناء بصورة أكبر.

قصصنا، أحاديثنا، كلماتنا، أفكارنا، أفعالنا، أصواتنا في الانتخابات، قراراتنا، وظائفنا. يمكننا استخدامها ليس من أجل تحسين حياتنا فحسب، بل حياة الآخرين أيضًا.

كلما قلّت المساحة التي نعطيها للسلبية في حياتنا، جعلنا عالمنا مكانًا يمكننا فيه كبشر أن نَحدِث فرقًا بالفعل. لا توجد في هذا الطريق خطوة صغيرة جدًّا. حتَّى الاتجاه الذي نسير نحوه مهم، وحتَّى محادثة واحدة يمكن أن تؤدي إلى تطورات لم يكن من الممكن أن نتخيَّلها قط. دعونا نتوقّف عن الاعتقاد بأن ليس لكلماتنا قوة. دعونا نكتشف القوة الكامنة بداخلها.

أحد الاقتباسات المفضلة لديَّ: «أنا جزء من كل شيء التقيتُ به».[183] أعتقد اعتقادًا راسخًا أن كل لقاء في حياتنا يترك بصمة؛ أن كل شخص نلتقيه يصبح جزءًا من قصتنا ويشارك في تحديد مسارها، أحيانًا بشكل جذري ولسنوات عدة، وأحيانًا بشكل عرضي وللحظة واحدة فقط. وأحيانًا لا ندرك مدى تأثير شخص علينا في أثناء رحلتنا إلا بعد عقود.

نحن، هذا ليس أنت وأنا. نحن كُلَّا نحن منذ فترة طويلة. لقد امتلكنا منذ فترة طويلة القوة التي نحتاج إليها لتغيير مستقبلنا. كل ما في الأمر أننا لا نرى ذلك بعد. نحن لا نشعر بذلك. لكن المستقبل يشرق بالفعل تجاهنا.

***

«ما هو المستقبل الذي نريد العيش فيه؟ أعتقد أننا يجب أن نسأل أنفسنا هذه الأسئلة، ومن ثمَّ نرسم صورة ملموسة تمامًا لها». في الخريف، كنت أجلس على خشبة مسرح تدار منه حلقة نقاش. تحدَّثنا لمدة ساعة عن سياسة اللجوء وحقوق الإنسان والوصول إلى ألمانيا. ركَّز المشاركين/ات في الحوار على المشكلات في المقام الأول. لم تنجح محاولاتي لتوجيه دفة الحديث إلى ما قد يساعدنا إلا بنسبة بسيطة. لذلك قلتُ في لحظة ما هذه عبارة عن المستقبل وأننا بحاجة إلى رسم صورة له. تطرَّق مدير حلقة النقاش إلى هذه الفكرة وسأل الآخرين بالتناوب. أجابت امرأة تعمل في شركة «ميسرور» بأنها أجرت مرارًا وتكرارًا محادثات في بداية انتشار جائحة كورونا حول الطريقة التي يمكن أن يكون بها مجتمعنا أفضل، وأنها اعتقدت أن ذلك أمر جيد. لكنها لم تصف فكرة دقيقة عمَّا سيبدو عليه هذا المجتمع. وقال رجل يُمثِّل مجموعة المساعدين/ات لمُقدمي طلبات اللجوء في مكان إقامته إن الأزمات يمكن أن تكون أيضًا فرصة، لكن لم يكن لديه كذلك أي صور ملموسة. لا يستطيع أي منهما أن يتنبأ بالطريقة التي قد يبدو عليها المستقبل بشكل أفضل، وذلك على الرغم من أنهما يكافحا لعقود من الزمن لتحقيق ذلك.

كلاهما ليسا استثناءً. يجد معظمنا صعوبة في تخيُّل المستقبل الذي نود العيش فيه. يقول عالم الاجتماع «هارالد فيلزر»: «لقد نسينا كيف نحلم».[184] اعتدنا أن نكون ضد شيء ما أكثر بكثير من أن ندعم تحقيق شيء ما. ضد تغير المناخ. ضد الحرب. ضد العنصرية. ضد التمييز الجنسي. ضد الطاقة النووية. ضد الكراهية. إن الرفض والاحتجاج بشدة على أشياء معينة أمرٌ مهم. لكنه لا يدعوكم إلى الحلم من أجل عالم أفضل.

كما أن هناك تأثيرًا آخر للمقاومة المستمرة: عندما نتحدّث على سبيل المثال عن رفضنا للحرب فقط، فإننا سنتحدَّث رغم ذلك عن الحرب باستمرار. نمنحها مساحة وقوة بدلًا من رسم صور للتعايش السلمي وعمليات المصالحة والأمن والحرية في أذهان مستمعينا/مستمعاتنا. نعزز صور العنف والقمع، على الرغم من أن هذا هو بالضبط ما نريد التغلُّب عليه. في مثل هذه الروايات، نميل إلى تصوير الناس على أنهم مجرد ضحايا، بدلًا من رؤيتهم كأشخاص يستحقون - مثلنا - حياة آمنة.

من المهم أن نعارض بعض الأشياء. ولكن من المهم أيضًا أن نؤيد شيء ما وأن نقاتل من أجل تحقيقه. إذا لم نؤمن من داخلنا بأن التغيير ممكن، وإذا لم نعرف كيف قد يكون شكله، فكيف يُفترض بنا أن نطالب المسؤولين به؟ نحن بحاجة إلى رؤى للمستقبل كي نعمل على تحقيقه.

يبدأ هذا المستقبل عندما نتحدَّث بشكل مختلف. عندما نفكر بشكل مختلف، وننصت بشكل مختلف. يبدأ الأمر بالتخلُّص من عجزنا وتحرير تفكيرنا. يبدأ الأمر عندما نشعر بمدى قوتنا بمجرد أن نتوقَّف عن النضال بمفردنا. إذا ساعدنا بعضنا بعضًا وآمننا ببعضنا بعضًا، فلا يمكن إيقافنا.

فكيف يمكننا تعلُّم أن نحلم؟ كيف نجد المستقبل الذي نأمله؟ من خلال تخيله، مشهدًا بعد مشهد، وكأنه في فيلم، تمامًا مثلما اكتشفه «حسيب» بنفسه منذ سنوات. من خلال إخبار الآخرين عنه، والتحدُّث عنه بحماسة، ومناقشته معهم. من خلال إيجاد نقاط تلاقٍ، ثمَّ اتخاذ الخطوة الأولى في مرحلة ما.

في مستقبلي، أستيقظ صباحًا، وأُخرِج صحيفة من صندوق البريد.

كل شيء عظيم
حدث في أي وقت
في هذا العالم
حدث أولًا
في مُخيلة
شخص ما

أستريد ليندجرين

ملحوظة المترجم: المقطع **Regen** من كلمة **Regenwurm** يعني «مطر»، وكلمة «**rege**» معناها نشيط.

الخاتمة

الشجاعة فقط!

أنا الأصغر بين أربعة أشقاء. عندما كانت والدتي حامل فيَّ، كانت أختي أتمت للتو عشر سنوات، وكان أحد إخوتي في الثامنة من عمره والآخر في السادسة من عمره. كان أخواي - كما يقول الجميع -يتشاجران كثيرًا. لم يتوافقا إلا حينما يتحالفا ضد أختهما الكبرى. لذلك عندما علم إخوتي أن طفلًا جديدًا سيُولد وينضم إلى العائلة، بدأ كل منهم يتمنى جنس مُحدد للطفل. رغبت أختي بشدة أن يكون فتاة - من أجل العدالة المُوازِنة للأمور - أما أخواي فأرادا بشدة أن يكون صبيًا، كي تكون لهما بعد ذلك - وفقًا لحساباتهما - الأغلبية، فيتمكنا أخيرًا من هزيمة أختهم الكبرى.

عندما علم أخي أن المولود فتاة، فزع تمامًا. كان يائسًا ومصدومًا - كما تقول الأسطورة - ولم يهدأ إلا عندما اقترحت عليه والدتي أن أخته قد تكون «أخت اللص». كان فيلم «رونيا ابنة اللص» يُعرض آنذاك في السينما، شاهد إخوتي الفيلم وكانوا متحمسين للغاية؛ حتى أخي الأصغر الذي اختبأ تحت كرسيه في بعض المشاهد خوفًا من الأشباح الليلية.

تم تعميدي تحت اسم «باربرا باولينا رونيا». (لم يكن «رونيا» اسمًا مسموحًا في ولاية بافاريا الكاثوليكية حينها، لأنه لم يكن هناك قديسة مناسبة)، لذلك أُطلق عليَّ في السنوات الأولى من حياتي «باربرا». اليوم لا يناديني بهذا الاسم سوى أمهاتي بالمعمودية، كما أن أخت صديق أبي المُقرَّب تُدعى أيضًا «باربرا»، ولأن والديه وُلدا في «صقلية»، فإنه يفخمون نطق حرف الراء بطريقة مُريحة للأعصاب. في كل مرَّة ينطق اسمي، أشعر لوهلة وكأنني أعيش في إيطاليا.

الآن يعجبني الاسم، الأمر الذي كان مختلفًا عندما كنت طفلة. السبب الأساسي في ذلك هو أنني لم أستطع كتابته. لقد تعلَّمت الحروف: الألف، الباء، والراء - لكني لم أتمكَّن من تذكُّر ترتيبها. كلما حاولت كتابة اسمي - بغض النظر عن مقدار المجهود الذي بذلته - انتهى الأمر بكتابة حروف اسمي على الورقة بترتيب غير صحيح. جعلني الأمر أشعر باليأس. لذلك وقَّعت على صوري وأعمالي اليدوية في روضة الأطفال تحت اسم «رونيا». لكن ذلك أدى أيضًا بالطبع إلى لبس.

عندما ذهبتُ إلى المدرسة، أصررتُ على كتابة اسمي على دفاتري بنفسي. ومنذ ذلك الحين أصبح اسمي «رونيا». لقد أحببت اسمي، ربما لأنه كان جديدًا، ربما لأنني لم أستطع تجربته إلا مؤخرًا، لأنني لم أستطع في الواقع اكتشاف من أنا - «رونيا» - إلا مؤخرًا. سرتُ بشكل واضح على خُطى الفتاة التي أحمل اسمها. احتفلتُ بأعياد ميلاد اللصوص، والتي تعيَّن على جميع الضيوف الحضور إليها مرتدين ملابس قديمة قذرة، والتي يتم فيها مضغ الطعام بصوت عالٍ والتجشؤ، والرقص على الطاولات. كل عام، عندما يصير الجو دافئًا، كنت أركض إلى أسفلً

التل وآطلق «صرخة الربيع» - على اقتناع تام بأن هذا جزء لا يتجزآ من كوني «رونيا». حتّى يومنا هذا، أحلم بإلقاء حفنة من البيض على الحائط عند دخولي في نوبة غضب، مثلما فعل «ماتيس» اللص والد «رونيا».

لكن أكثر ما أثار إعجابي مشهد في بداية الكتاب. اللحظة التي يُسمح فيها لـ» رونيا» باستكشاف المنطقة المحيطة بقلعة اللصوص الخاصة بوالديها لأول مرَّة بمفردها. قبل ذهابها ببرهة، سرد «ماتيس» والد «رونيا» لابنته جميع مخاطر الغابة التي يجب أن تحذر منها واحدًا تلو الآخر: ضل الطريق، أو السقوط في النهر، أو التعرُّض لهجوم من قِبل الأشباح الليلية أو الأقزام الرمادية. كان «ماتيس» غاضبًا، أما «رونيا» فلم تدع شيء يزعزع ثقتها في نفسها. سألتْ كل مرَّة دون أي تأثُّر: كيف يتعيَّن عليها التعامل مع كل خطر؟ وأخيرًا حذرها والدها من الأسوأ:

قال «ماتيس»: «وعليكِ الحذر من الوقوع في حفرة الجحيم».

كان يقصد الهاوية التي قسمت «ماتيسبورج» إلى نصفين.

سألت «رونيا»: «وماذا أفعل إذا وقعت في حفرة الجحيم؟».

أجاب «ماتيس»: «لن تفعلي أي شيء بعدها»، ثمَّ صرخ كما لو أن كل مصائب العالم كامنة في صدره.

قالت «رونيا» بعد صراخ «ماتيس»: «حسنًا. لن أقع في حفرة الجحيم. أي شيء آخر؟».

قال «ماتيس»: «أوه، نعم. لكنكِ بدأتِ تلاحظين ذلك بنفسك تدريجيًّا. اذهبِ الآن!».

فغادرت «رونيا».[185]

لم أحصل من خلال «رونيا» على اسم جديد فحسب، بل حصلتُ أيضًا على قدوة ترشدني لطريقة عيش الحياة. أتذكَّر عندما قلت لنفسي: «يا له من أمر رائع! الكثير من المخاطر، لكنها ذهبت إلى الغابة على أي حال. كما تتطلع أيضًا للذهاب!» كنت سأجد الذهاب إلى الغابة دون معرفة المخاطر أمرًا شجاعًا. لكن معرفتي بها، بكل خطر منها، بالاسم، وحتَّى معرفة أن بعضها قد يكون مميتًا، والذهاب رغم ذلك، شعرت أنه ببساطة أمرٌ لا يُصدق.

كنت طفلة خجولة. عندما التقي أحد للمرة الأولى، لا أتحدَّث معه في الأساس. في جميع الصور الرسمية التي التقطت لنا في المدرسة والفصل ورياض الأطفال، كنت أنظر إلى الكاميرا بجدية وتجهم، كما لو كان المصوِّر ألد أعدائي. لكن عندما كان الأمر يتعلَّق باكتشاف شيء جديد، لم أتردد. تسلقتُ الأشجار، من النوافذ وإلى حاويات القمامة، وقمنا أنا وأصدقائي ببناء كهوف في الغابة واستكشفنا مخبأ قديمًا. كان لفضولي ثمنٍ. قبل أن أبلغ العاشرة من عمري، كسرت ساقي وذراعي، وأُصبت بجرح في رأسي تطلب غرزًا. لكن ذلك لم يثنيني عن حب المغامرة. أو على الأقل تصوَّر ذلك. عندما خيَّمت صديقاتي في حديقتنا، أصررتُ على ألا ندخل المنزل وأن

نأكل من الحديقة فقط؛ التفاح، والأقحوان، وشاي نبات القَرّاص الذي كنّا نَسخنه على نار المخيم. كانت حجتي التي أكررها باستمرار: «هذا ما يفعله المغامرون»، ولسوء الحظ لم أتمكَّن من إقناع أي شخص بها غير نفسي.

وبعد عشرين عامًا تقريبًا انتقلتُ إلى كابول. وفجأة اعتبرني الكثير من الناس شجاعة؛ صغيرة جدًّا، بمفردي، في بلد لا أتحدَّث لغته. في بلد تندلع فيه حرب. وفوق ذلك أيضًا امرأة!

أما أنا فلم أعتقد أن الانتقال إلى كابول أمرٌ شجاعٌ. لم أشعر بالخوف منه ورأيي: لا يمكننا أن نكون شُجعانًا دون الشعور بالخوف. على سبيل المثال، إذا كنَّا نخاف من الكلاب، فإن «مداعبة كلب» تُعتبر شجاعة لا تصدق. لكننا إذا لم نكن خائفين من الكلاب، فإن «مداعبة كلب» هي مجرد: مداعبة كلب. والأمر نفسه ينطبق على كابول.

بالنسبة إليَّ، الشجاعة ليست سمة شخصية لدينا أو ليست لدينا. بالنسبة إليَّ، الشجاعة عضلة. تكبر عندما نُدرِّبها. وتترهل إذا لم نعتنِ بها.

كان الانتقال إلى كابول بمثابة نهاية للعديد من القرارات الشُجاعة الصغيرة التي بدأت اتخذها بعد أن قررت ذات يوم أن عليَّ دائمًا اختيار الأمر الأكثر جرأة إذا كان لديَّ خيارين. إنهاء علاقة شُعرت فيها منذ فترة طويلة بالأمان. الانتقال من ميونيخ إلى هامبورج للبدء من جديد. التقدُّم لوظيفة كنت سأشعر بالألم لو تم رفضي فيها. التعبير عن رأيي في مؤتمرات أقسام التحرير، حتَّى لو لم يكن لرأيي أي مناصرون/ات. قرار أن أعمل بشكل حر.

لم يكن الانتقال إلى كابول الخطوة الأولى، بل الأخيرة من بين خطوات عديدة، ولذلك لم يبد بالنسبة إليَّ أكثر شجاعة من الخطوات العديدة الأخرى التي سبقته.

لقد كنت - من وجهة نظري - شجاعة في لحظات أخرى من حياتي؛ عندما قررتُ ذات صباح وأنا أعاني من الدوار نتيجة الإفراط في شرب الكحول ألا أشرب الكحول بعد هذه اللحظة. وعندما قفزتُ من فوق لوح حمام السباحة على ارتفاع عشرة أمتار رغم أن لديَّ رهاب المرتفعات. عندما قررتُ أن أكون برفقة جدتي في أثناء موتها رغم أنني لم أرها منذ خمس سنوات. عندما قررتُ أن أصبح أمًا حاضنة لصبي يبلغ من العمر 16 عامًا. عندما طلبتُ يد شريك حياتي للزواج بعد أن أخبرته لسنوات أن الزواج ليس خيارًا متاحًا بالنسبة إليَّ على الإطلاق. عندما ذهبنا للمرة الأولى إلى خبير علاقات زوجية لأننا أردنا تعلُّم الشجار بشكل أقل وأفضل. عندما حملتُ نفسي على مسك عنكبوتًا بحجم كف اليد في كوخ بالأدغال.

كل هذه اللحظات كانت بعيدة كل البُعد عن أن تُمثِّل تهديدًا للحياة. وهناك شيء آخر مشترك بينها: كي أتجاوزها، كان عليَّ أن أُظهر ضعفي. توقفتُ عن شرب الكحول لأنني اعترفت لنفسي أنني لن أجد ما أبحث عنه أبدًا عندما أكون في حالة سُكر. قفزتُ من اللوح على ارتفاع عشرة

آمتار لآنني كنت قد آخبرتَ ابنٍ آخي وابنة عمي وابن عمي - وجميعهم مراهقين - لعدة آيام عن خوفي، وها هم الآن يقفون جميعًا على حافة حمام السباحة ويهتفون لي. قررتُ أن أكون برفقة جدتي في أثناء وفاتها، على الرغم من أنني لم أعرف كيف ستكون ردة فعلها عندما تراني مجددًا للمرة الأولى منذ فترة طويلة. قررت أن أصبح أمًّا بالتبني على الرغم من أنني لم أكن مستعدة لذلك، وعلى الرغم من أنني لم أخطط قط لتكوين أسرة. طلبتُ يد شريك حياتي على الرغم من أنني لم يكن لديَّ أدنى فكرة كيف ستكون ردة فعله. ذهبتُ إلى خبير علاقات زوجية، على الرغم من أن ذلك يعني إظهار أسوأ جوانبي لشخص آخر، أو على الأقل التحدُّث عنه. حملت العنكبوت العملاق إلى الخارج، على الرغم من أنني كنت متأكدة - رغم أن هذا الخوف غير عقلاني - من أنه سيهاجمني.

بدون خوفنا، وبدون إظهار ضعفنا، لا يمكننا أن نكون شجعانًا، وبالتالي فإن خوفنا يساعدنا على التحلي بالشجاعة. يُقال: يمكنك أن تسلك هذا الطريق، لا داعي للخوف منه، أو يمكنك أن تسلك ذلك الطريق الآخر، الذي يبدو مثيرًا لكن الأمور قد تسير فيه بشكل خاطئ وقد تفقد كل شيء. أحاول بقدر الإمكان أن أسلك الطريق الثاني. كثيرًا ما يقودني إلى أماكن يجب أن أواجه فيها نفسي بمشاعري. أندهش دائمًا من المعجزات التي تنشأ عن ذلك.

بدأت هذه الرحلة مع «رونيا» ابنة اللص. لقد غيَّرت قصتها الطريقة التي أرى بها نفسي، والشخص الذي أردتُ أن أكون، والأهداف التي حددتها لنفسي في الحياة. بعد مرور ثلاثين عامًا، استقلَّت مشاهد من الكتاب، وسمات شخصية «رونيا»، وحِكَم حياتها منذ فترة طويلة، واندمجت مع قصص أخرى وتجارب فعلية مررتُ بها في حياتي. لكنهم ما زالوا يصيغون قراراتي. ما زالوا يؤثرون على هويتي. هذه هي قوة القصص. إنها لا تحدد ما نؤمن به وحسب. بل تحدد كذلك مَن نكون.

كلمة شكر

بدأ هذا الكتاب يتشكَّل قبل معرفتي به بوقت طويل. في لحظات اليأس، في لحظات الحزن والعجز - وفي اللحظات التي تلت ذلك والتي تمكنتُ فيها من استعادة التفاؤل. شكرًا لكل من شاركني هذه اللحظات. العائلة والأصدقاء والغرباء تمامًا. أشكر كل من فتح قلبه لي؛ الذين ضحكوا معي، رقصوا، حركوا رؤوسهم يمينًا ويسارًا، صرخوا بغضب، وضعوا خططًا للثورة، بقوا ليالي دون نوم، حدّقوا إلى النار، تجادلوا، تسلقوا الجبال، غنوا وغالبًا ما ظلوا ببساطة صامتين. شكرًا لكل من شجعني على السير في طريقي ورافقني فيه - أحيانًا مترًا، وأحيانًا آلاف الكيلومترات. بدونكم، ودون حبكم، لم يكن هذا الكتاب ليخرج للنور. وخصوصًا، دونك عزيزي «أوفي»، شكرًا لك!

شكرًا «نيا»، «فابيان»، «ماريكو»، على الخريف الذي سيبقى في قلبي إلى الأبد. شكرًا «روجر» على تصورك لنجاح هذا الأمر: اجتياز الحياة بطريقة ما دون التعرُّض لأذى. شكرًا لشريكاتي في جريمة الكتابة وقدوتي «يوليا دراخيه»، و«مرسيدس لاوينشتاين»، و«كوبرا جوموزاي»، و«يولي باوكر». لقد جعلتم مني «رونيا» أكثر إمعانًا في التفكير، وأكثر سعادة، وآمل أن تكون أكثر حكمة. شكرًا لـ «مارينا» و«هورست»، لأنكما لم تمنحونا نحن فقط وطنًا جديدًا، لكنكم منحتموه أيضًا لأفكارنا وقصصنا.

شكرًا لك يا «نيك» لأنك تريني الضوء عندما لا أستطيع رؤيته. أشكرك لأنك تعرفني، تراني، وتحبني. شكرًا لك على رحلتنا.

شكرًا لك يا «حسيب» على قلبك الكبير، قلب الأسد - وأنك جعلت منَّا عائلة.

شكرًا لكل من يؤمن إيمانًا راسخًا بأن عالمنا يمكن أن يصبح أكثر عدلًا.

الوقت الذي انتهيت فيه من هذا الكتاب كان وقتًا قاتمًا بالنسبة إليَّ. مع انهيار الحكومة الأفغانية واستيلاء طالبان على السُّلطة، فقد العشرات من أصدقائي/صديقاتي حياتهم التي كانوا يعرفونها بين عشية وضحاها. بذلتُ أنا و«نيك» قصارى جهدنا لإخراج بعضهم على الأقل من البلاد، لكننا لم نجد لفترة طويلة جدًّا الدعم أو الأمل. لم أشعر لأسابيع بأي شيء سوى العجز. كثيرًا ما فقدتُ أشخاص رحلوا عن الحياة مبكرًا للغاية. لكن كيف نرثي بلدًا بأكمله؟ كنت أقضي فترة النهار بين طلبات مساعدة يائسة أتلقاها من كابول، ومناقشات باردة خالية من المشاعر مع السلطات في ألمانيا. قمتُ ليلًا بتحسين مسودة النص واستكمالها. لولا دعم عائلتي لم أكن لأتمكن من تجاوز هذه الفترة. أشكركم على الإنصات لي، وعناقكم لي، والبكاء معي، والمشي معي على البحر. شكرًا لأنكم جعلتموني أضحك، على إطعامكم لي، وإحضاركم الشاي لي، وتذكيري بأن أشربه. شكرًا لطهي العشاء، ومسح دموعي، وتشغيل الموسيقى، وإجباري على النوم. شكرًا لـ «يوليا» و«ماكس» على الضرب

بجميع مواعيد التسليم في خلال هذه الفترة عرض الحائط، وعلى كونكم أصدقاء صبورين بشكل عام. شكرًا لإيمانكم بهذا الكتاب ومكانته في العالم منذ البداية. شكرًا لـ«زيلكيه»، «زاهاك»، «يولي»، «فيرينا»، «أالياس»، «هانا»، «فانيسا»، «رالف» - كنتم وستبقون «س» الخاص الذي خرجت به من هذه الفترة.

بينما بدا لي العالم حينها أكثر قتامة من أي وقت مضى، فقد وصفتُ لماذا هو في الواقع أفضل ممَّا نتصوّر. لم يكن هذا التناقض في عقلي دائمًا منطقيًّا. لكن مع مرور الوقت، ساعدني تأليف هذا الكتاب على العثور مجددًا على تفاؤل جديد. آمل أن تشعروا بالشعور نفسه في أثناء القراءة.

هل أعجبكم كتاب «كيف نرى العالم؟» سأكون سعيدة بتقييم أو نقد إيجابي للكتاب. يمكنكم العثور على معلومات حول مشاريع أخرى عبر الموقع الإلكتروني:

www.vonwurmbseibel.com

المصادر

1. **Ipsos Mori (2017): Perils of Perception - Global Impact of Development Aid. S. 46; aufgerufen am 22.07.2021: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2017-09/Gates_Perils_of_Per ception_Report-September_2017.pdf**
2. **Duffy, B. (2018). Why we're wrong about nearly everything- A Theory of Human Misunderstanding. S. 200; New York: Basic Books**
3. **von Wurmb-Seibel, R. (2013). Die tagliche Portion Liebe. Nido-Magazin (29.11.2013). S. 46-54; Hamburg: Gruner+ Jahr**
4. **Sinclair, S. J., Antonius, D. (2012). The Psychology of Terrorism Fears. S.18; Oxford: Oxford University Press.**
5. **Ebd. S. 56.**
6. **Zitiert nach Sinclair, S. J., Antonius, D. (2012). The Psychology of Terrorism Fears. S. 92; Oxford: Oxford University Press.**
7. **Solnit, R. (2005). Hoffnung in der Dunkelheit. Unendliche Geschichten -wilde M6glichkeiten. S. 38; Miinchen: Pendo Verlag**
8. **Zitiert nach Solnit, R. (2015). Hope in the Dark. Untold Histories, Wild Possibilities. S. XVIII; Edinburgh: Canongate Books.**
9. **Sinclair, S. J., Antonius, D. (2012). The Psychology of Terrorism Fears. 5; Oxford: Oxford University Press.**
10. **10 Toure, A. (2021). Wir k6nnen mehr sein. Die Macht der Vielfalt. S. 249; Koln: Kiepenheuer & Witsch.**
11. **Haeming, A. (2020). Positiver Journalismus hat nichts mit Feelgood zu tun. medium magazin Nr.1/2020. Aufgerufen am 29.07.2021: https://www.mediummagazin.de/mm012020-good-news-positiver-journalismus-nichts-mit-feelgood-zu-tun/**
12. **Adichie, C. (2009). The Danger of a Single Story. TED Global, aufgerufen am: 30.03.2021: https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story/transcript#t-104561**
13. **Ebd.**
14. **Ebd.**
15. **Giimii§ay, K. (2020). Sprache und Sein. S.153; Miinchen: Hanser Berlin.**
16. **Jackson, J. (2019). You are what you read- Why changing your media diet can change the world. S. 14; London: Unbound.**

17. Ebd.
18. Adichie, C. (2009). The Danger of a Single Story. TED Global, aufgerufen am: 30.03.2021 https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story/transcript#t-104561
19. Fengler, S., Kreutler, M. (2020). Stumme Migranten, laute Politik, gespaltene Medien - Die Berichterstattung ii.her Flucht und Migration in 17 Landern. S. 49; Frankfurt am Main: Otto-Brenner-Stiftung. Auf gerufen am 02.07.2021: https://www.sueddeutsche.de/medien/medien-migration-studie-1.4757010
20. Kristof, N. D. (2009). Nicholas Kristofs Advice for Saving the World. Aufgerufen am 11.05.2021: https://www.outsideonline.com/outdooradventure/nicholas-kristofs-advice-saving-world/
21. Rasmussen Global, Dalia Research (2018). Democracy Perception Index. 1; aufgerufen am 29.07.2021: https://www.allianceofdemocracies.org/wp-content/uploads/2018/06/Democracy-Perception-Index-2018-1.pdf
22. Safak,E. (2021). Hort einander zu! S. 8; Berlin: Kein & Aber.
23. Ebd. S. 15.
24. Solnit, R. (2019). Whose Story is This? S.17; Chicago: Haymarket Books.
25. Staatsinstitut for Schulqualitat und Bildungsforschung München (2009). Aufgerufen am 21.06.2021: https://www.gym8-lehrplan.bayern.de/contentserv/3.1.neu/g8.de/data/media/26540/Lektuerevorschlaege_Jg._12.pdf
26. Staatsinstitut for Schulqualitat und Bildungsforschung Miinchen (2009). Aufgerufen am 21.06.2021: https://www.gym8-lehrplan.bayern.de/contentserv/3.1.neu/g8.de/index.php?StoryID=26540
27. Kurt, S. (2021). Radikale Zartlichkeit. Warum Liebe politisch ist. S. 98; Hamburg: Harper Collins.
28. Campbell,J. J. (1949).A Hero with a Thousand Faces. New York: Pantheon Books.
29. Solnit, R. (2019). Whose Story is This? S. 143f. Chicago: Haymarket Books.
30. Neubauer, L, Repenning A. (2019) Vom Ende der Klimakrise. Eine Geschichte unserer Zukunft, S. 117; Stuttgart: Tropen Sachbuch. S. 117. Tropen Sachbuch, Stuttgart.
31. Jackson, J. 2019. You are what you read - Why changing your media diet can change the world. S. 82; London: Unbound.
32. Ebd. S. 83.
33. Brodnig, I. (2021). Einspruch, S. 97f. Wien: Christian Brandstatter.

34. **El Quassil, S. (2021). Gewogen und fur falsch befunden? Obermedien. Aufgerufen am 24.o9.2021: https://uebermedien.de/ 63443/gewogen-und-fuer-falsch-befunden-boehmermann-lanz-und-das-falsebalance-dilemma/**

35. **Levitsky, S, Ziblatt, D. (2019). How Democracies Die, S. 70; New York: Broadway Books.**

36. Petersen, A. M., Vincent, E., Westerling, A. L. (2019). Discrepancy in scientific authority and media visibility of climate change scientists and contrarians. Nature Communications, 10 / 3502. Aufgeru fen am 12.04.2021: https://www.nature.com/articles/s41467-o19-o9959-4

37. Vgl. Deutsches Institut for Menschenrechte (2021). Aufgerufen am 04.10.2021: https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/aktuelles/detail/rassistisch-und-rechtsextrem-klare-abgrenzung-von-der-afdgeboten

38. Engert, M. (2017). Diese Zahlen zeigen, class Journalisten schuld am Erfolg der AID sind - aber nicht nur sie. Buzzfeed. Aufgerufen am 27.09.2021: https://www.buzzfeed.de/recherchen/diese-zahlenzeigen-dass-journalisten-schuld-am-erfolg-der-afd-sind-aber-nichtnur-sie-90134711.html

39. AfD Bundesvorstand. (2016). S. 10f. Aufgerufen am 27.09.2021 und zitiert aus https://library.oapen.org/viewer/web/viewer.htrnl?file=/bitstream/handle/20.500.12657/45979/CG_%20978-3-941159-51-8_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

40. Zitiert nach Druk, B. (2016): lnterne Anweisung von AfD-Chefin Frauke Petry legt Medienstrategie offen. Kress News. Aufgerufen am 21.09.2021: https://kress.de/mail/news/ detailfbeitrag/134284-interneanweisungvon-afd-chefin-frauke-petry-legt-medienstrategie-offenprovokante-aussagen-unerlaesslich-sie-sorgen-fuer-notwendige-auf merksamkeit.html

41. Zitiert nach: Illing, S. (2020). Flood the zone with shit. Vox. Aufgerufen am 24.09.20201: https://www.vox.com/policy-and-politics/2020/1/16/20991816/impeachment-trial-trump-bannon-misinformation

42. Haagerup, U. (2017). Constructive News- How to save the media and democracy with journalism of tomorrow. S. 61; Aarhus: Aarhus University Press.

43. Strobl, N. (2021). Radikalisierter Konservatismus. Eine Analyse. S.114; Berlin: Suhrkamp.

44. Ebd.

45. Das vollstandige Gesprach, aufgerufen am 28.07.2021: https://www.instagram.com/tv/CLU2dZiqvMG/?igshid=13lw2jn283089&hl=en

46. Monecke N. (2021). Es geht uns nicht um Boykott, sondern um Transparenz. Zeit Online, 19.03.2021. Augerufen am 28.07.2021: https://www.zeit.de/zett/politik/2021-03/ns-familiengeschichte-instagram-diskussion-nazihintergrund-moshtari-hilal-sinthujan-va-ratharajah

47. Eva von Redecker in einem Instagram-Video vom 16.04.21 auf dem Account@this.is.germany - cohosted by Moshtari Hilal, Sinthujan Varatharajah und

Candice Breitz, aufgerufen am 13.06.2021. https://www.instagram.com/tv/COVU4ohiZAa/?utm_source=ig_web_copy_link

48. Manecke N. (2021). Es geht uns nicht um Boykott, sondern um Transparenz. Zeit Online, 19.03.2021. Augerufen am 28.07.2021: https://www.zeit.de/zett/politik/2021-03/ns-familiengeschichte-instagramdiskussion-nazihintergrund-moshtari-hilal-sinthujan-varatharajah
49. von Wurmb-Seibel, R. (2012). Dann kommen wieder Neue. DIE ZEIT (25). Aufgerufen am 17.01.2021: https://www.zeit.de/2012/25/Bundeswehr-Veteranen
50. Rosling, H. (2019). Factfulness. Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. S. 85; Berlin: Ullstein.
51. Brodning, I. (2021). Einspruch! Gegen Politikversagen und Meinungsdiktatur. S.119; Wien: Christian Brandstätter.
52. Eigene Obersetzung. Im Original: Newspapers could have had the headline «Number of people in extreme poverty fell by 137,000 since yesterday- Every day in the last 25 years». Roser, M. (2018).@maxcroser. Twitter. 11.04.2018. Aufgerufen am 13.03. 2021: https://twitter.com/maxcroser/status/852813032723857409?lang=de
53. Gielan, M. (2015) Broadcasting Happiness - The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. S. 3; Dallas: BenBella Books.
54. Jackson, J. (2019). You are what you read - Why changing your media diet can change the world. S. 65; London: Unbound.
55. Gielan, M. (2015). Broadcasting Happiness - The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. S. 4; Dallas: BenBella Books.
56. Ebd.
57. Johnston, W. M.; Davey G. C. L. (1997): The psychological impact of negaive TV bulletins: The catastrophizing of personal worries. Aufgerufen am 12.07.2021: https://www.researchgate.net/publication/14149927_The_psycholoical_impact_of_negative_TV_news_bulletins_The_catastrophizing_of_personal_worries
58. Safak, E. (2020). (2021). Hort einander zu! S. 33; Berlin: Kein & Aber.
59. Ebd. S. 41.
60. Levine, G. (1977). >Learned Helplessness< and the Evening News.Journal of Communication, 27 (4). S.100ff. Hoboken: John Wiley & Son. Aufgerufen am 19.05.2021: https://ur.booksc.eu/book/9465436/657282
61. «Zudem sind Nachrichten und Wahrheit laut Franziskus nicht allein Frage sachlicher Korrektheit, sondern auch ihrer konstruktiven Wirkung. Diese Idealvorstellung fasst er in den Begriff eines «Journalismus für den Frieden<. Der ist für ihn keine

>Schonfarberei<,sondern ein Journalismus, der Unwahrheit, Effekthascherei und prahlerischen Reden den Kampf ansagt. Es gehe nicht darum, Nachrichten so schnell wie moglich lukrativ an den Mann zu bringen, sondern darum, tatsachliche Konfliktursachen zuerforschen, ihre Wurzeln zu verstehen und kons truktive Losungen vorzuschlagen.» KNA. (2018). Geschichte der Fake News beginnt bei Adam und Eva. 24.01.2018. Aufgerufen am18.03.2021: https://www.domradio.de/themen/papst-franziskus/2018-01-24/papstbotschaft-zum-mediensonntag-ueber-journalismus-des-friedens

62. DPA. (2020). «Beraubung der Wiirde<{- Papst verurteilt Gier nach Tratsch. ZDF, 24.01.2020. Aufgerufen am 14.02.2021: https://www.zdf.de/nachrichten/heute/-beraubung-der-wuerde-papst-verurteilt-gier-nach-tratsch-100.htrnl
63. Haagerup, U. (2015): Constructive News- How to save the media and democracy with journalism of tomorrow. S. 59; Aarhus: Aarhus University Press.
64. Reuters Institute for the Studies of Journalism at Oxford University. (2017). Digital News Report 2017. S. 40. Aufgerufen am 04.01.2021: https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/Digital%20News%20Report%202017%2oweb_o.pdf
65. Ebd.
66. Scott, C. (2015). Key research findings about young online audiences from BBC World Service. Aufgerufen am 21.06.2021: https://www.journalism.co.uk/news/five-key-research-findings-about-young-online-audiences-from-bbc-world-service/s2/a588021/
67. «A survey amongst Danes, made by Analyse Denmark for DR in December 2011, supported the public dissatisfaction of traditional news: 75 percent of viewers said that they are tired of watching politicians quarrel on TV; 50 percent said that news programs focus too much on conflicts; 5 percent wanted more stories of conflict; 83 percent as ked for more stories inspiring solutions to the challenges facing society and the world.» Haagerup, U. (2017) Constructive News. S. 55; Aarhus: Aarhus University Press.
68. Van Eimeren, B. Et al. (2016). Informationen furs Leben. Studie zum Download, abgerufen am 19.09.2021: https://www.br.de/presse/inhalt/pressemitteilungen/glaubwuerdigkeitsstudie-br-b5-geburtstag-100.html
69. Gielan, M. (2015). Broadcasting Happiness -The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. S. 3; Dallas: BenBella Books.
70. Cornell University in conjunction with Facebook: «researchers manipulated the news feed to be more positive, people posted more positive stories in their own feeds. The same holds true for the negative. With a sample size of more than 689.000 people, this was the first massive study to show the effects of emotional contagion.» Zitiert nach

Gielan, M. (2015). Broadcasting Happiness-The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. S. 233; Dallas: BenBella Books.

71. Wollebaek, D., Karlsen R., Steen-Johnsen K., Enjolras B. (2019). Anger, Fear and Echo Chambers -The Emotional Basis for Online Behaviour. Aufgerufen am 06.02.2021: https://journals.sagepub.com/doi/ pdf/10.1177/2056305119829859
72. Gielan, M. (2015). Broadcasting Happiness - The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. S.146; Dallas: BenBella Books.
73. Ebd.
74. Jackson, J. (2019): You are what you read. S. 1; London: Unbound.
75. Eichstaedt, J. C. et al. (2015). Psychological Language on Twitter Predicts County-Level Heart Disease Mortality. Psychol Science 2015 (2). S. 159-169; Aufgerufen am 29.02.2021: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/prnc/articles/PM C4433545/
76. Ebd.
77. Solnit, R. (2019). Whose Story is This? S. 161; Chicago: Haymarket Books.
78. Ebd. S. 159.
79. Ebd. S. 158.
80. Ebd. S.4f.
81. Oliver, M. (2016). Upstream. S. 78; London: Penguin Books.
82. Gielan, M. (2015). Broadcasting Happiness - The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. S.120; Dallas: BenBella Books.
83. Kramp, L, Weichert S. (2020). Nachrichten mit Perspektive. OttoBrenner-Stiftung. Aufgerufen am 16.09.2021: https://www.ottobrenner-stiftung.de/wissenschaftsportal/informationsseiten-zustudien/nachrich ten-mit-perspektive/
84. Rosenberg, T. (2001). >)Look at Brazil!» New York Times Magazin, aufgerufen am 27.09.2021: https://www.nytimes.com/2001/01/28/magazine/look-at-brazil.html
85. Kortava, D. (2015). The Power of Solutions Journalism: a conversation with Investigative Reporter Tina Rosenberg. Aufgerufen am12.03.2021: https://www.one.org/us/blog/the-power-of-solutions-journalism-aconversation-with-investigative-reporter-tina-rosenberg/
86. Reset (2018). What is Constructive Journalism and why do we need it? Aufgerufen am 12.03.2021: https://www.one.org/us/blog/the-powerof-solutions-journalism-a-conversation-with-investigative-reportertina-rosenberg/

87. https://en.reset.org/knowledge/what-constructive-journalism-andwhy-do-we-need-it-05062018

88. Gumusay, K. Sprache und Sein (2020). S. 181; Munchen: Hanser Verlag.

89. Swisslife. (2020). Stress-Statistik: Zwei von drei Deutschen im Job gestresst. Aufgerufen am 30.05.2021: https://www.swisslife.de/ueberswiss-life/presse/pressemitteilungen/newsfeed/ 2019/07-2 4.html

90. TK (2016). Entspann dich, Deutschland - TK-Stressstudie 2016. Aufgerufen am 30.05.2021: https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4q1766c41odc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf

91. 90 Haraldsson, G., Kellam, J. (2021). Going Public: Iceland's Journey to a shorter working week. Alda & Autonomy. Aufgerufen am 30.06.2021: https://autonomy.work/wp-content/uploads/2021/06/ICELAND_4DW.pdf

92. Ebd.

93. Ebd.

94. Ebd.

95. saw. (2021). Spanien testet die Vier-Tage-Woche jetzt auf nationaler Ebene. 15.03.2021. Welt Online. Aufgerufen am 21.05.2021: https://www.welt.de/wirtschaft/article2283o7069/Spanien-testet-die-VierTage-Woche-mit-einem-Pilotprojekt.html

96. Paybarah, A. (2020). A 4-Day Workweek for 5 Days' Pay? Unilever New Zealand is the latest to try. 03.12.2020. Aufgerufen am 07.01.2021: https://www.nytimes.com/2020/12/03/business/unilever-work-week. html

97. FAZ (2020). Danemark gibt 61- und Gasforderung in der Nordsee bis 2050 auf. Aufgerufen am 10.10.2021: https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/klima-energie-und-umwelt/klimaschutz-daenemarkgibt-oel-und-gasfoerderung-bis-2050-auf-17084553.html

98. Foreign Policy (2021). Ministerprasidentin Mette Frederiksen prasentiert: Danemarks Plan for eine griine Zukuft. Aufgerufen am 01.11.2021: https://www.merkur.de/politik/daenemark-biden-mette-frederiksen-ministerpraesidentin-usa-klimawandel-schifffahrtwind-9o579o55.html

99. Green Shipping News (2021). Maersk will bereits ab 2023 ein klimaneutrales Schiffbetreiben. Aufgerufen am 30.05.2021: https://www.green-shipping-news.de/maersk-methanol-klimaneutral/

100. Foreign Policy (2021). Ministerprasidentin Mette Frederiksen prasentiert: Danemarks Plan fur einegriine Zukuft. Aufgerufen am 01.11.2021:

https://www.merkur.de/politik/daenemark-biden-mette-frederiksen-ministerpraesidentin-usa-klimawandel-schifffahrt-wind-90579055.html

101. Bundesministerium fur Wirtschaft und Energie (2020). Europaische Energiepolitik. Aufgerufen am 23.10.2021: https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Artikel/Energie/europaeische-energiepolitik.html#:***:text=Neufassung%2oder%20Erneuerbare-Energien-Richtlinie&text=Der%20Anteil%2oder%2oerneuerbaren%20Energien,auf%2omindestens%2032%20Prozent%2oerh%C3%B6hen.
102. Wear, A. (2020). Solved! How other countries cracked the world's biggest problems (and we can too). S.19; London: One World Publications.
103. Offizielle Website der Insel Sarns0 (2020). Renewable Energy Island. Aufgerufen am 15.10.2021: https://www.visitsamsoe.dk/en/inspiration/ energy-academy/
104. Wear, A. (2020). Solved! How other countries cracked the world's biggest problems (and we can too). S. 7-30; London: One World Publications.
105. Sell, K. (2020). Insel Sarns0: Leben ohne CO2-AusstoK NOR. Aufgerufen am 21.10.2021: https://www.ndr.de/Insel-Sams-Leben-ohneCO2-Ausstoss,sarnsoe104.html
106. Kltigling, E. (2021). Klimaneutral bis 2025-was die Welt von Kopenhagen lernen kann. Utopia. Aufgerufen am 17.10.2021: https://utopia.de/ratgeber/kopenhagen-klimaneutral-bis-2025-vorbild/
107. Wear, A. (2020). Solved! How other countries cracked the world's biggest problems (and we can too). S. 12; London: One World Publications.
108. World Happiness Report (2020). S. 20; Aufgerufen am 17.10.2021: https://happiness-report.s3.arnazonaws.corn/ 202o/W HR 2o. pdf
109. Wear, A. (2020). Solved! How other countries cracked the world's biggest problems (and we can too). S. 20; London: One World Publications.
110. Heinrich-Boll-Stiftung (2021). Fleischatlas. S. 38f. Aufgerufen am 18.10.2021: https://www.boell.de/sites/default/files/2o21-01/Fleischatlas2o21_o.pdf S.38f
111. Reimport DK (2021). EU-Neuwagen aus Diinemark. Aufgerufen am 18.10.2021: https://www.reimport-dk.de/ZULASSUNGSSTEUER.194.o.html#:-:text=Neuwagenk%C3%A4ufer%2owerden%20durch%2oeine%20Zulassungssteuer,11.000%2C%2D%20Euro%20ink1.
112. Hautmann, D. (2021). Unterwegs nach Utopia. EnergieWinde. Aufgerufen am 18.10.2021: https://energiewinde.orsted.de/trends-technik/kopenhagen-nachhaltigkeit-umwelthauptstadt-radfahren-energie-vorzeigeprojekte
113. Schenck, N. (2020). Medizinistein offentliches Gut. Siiddeutsche Zeitung Magazin. Aufgerufen am 22.09.2021: https://sz-magazin.sueddeutsche.de/gesundheit/jamie-love-

manon-ress-interview-coronacovid-19-88769?reduced=true

114. Amnesty International (2021). Covid-19-Impfstoffkrise.Pharma-Konzerne verfehlen selbst gesteckte Menschenrechtsziele. Aufgerufen am 22.09.2021: https://www.amnesty.de/inforrnieren/aktuell/covid-19-impfstoffkrise-pharma-konzerne

115. Schroder, G. (2018). Der lange Kampf urn faire Arbeitszeiten. 30.12.2018. Deutschlandfunk. Aufgerufen am 21.05.2021: https://www.deutschlandfunk.de/1oo-jahre-acht-stunden-tag-der-langekampf-um-faire.724.de.htrnl?dram:article_id=437117

116. Rosenzweig, R. (1985). Eight Hours for What We Will: Workers and Leisure in an Industrial City, 1870-1920. S. 1; Cambridge: Cambridge University Press.

117. Swisslife. (2020). Stress-Statistik: Zwei von drei Deutschen irn Job gestresst. Aufgerufen am 30.05.2021: https://www.swisslife.de/ueberswiss-life/presse/pressemitteilungen/newsfeed/2019/07-24.html TK (2016). Entspann dich, Deutschland-TK-Stressstudie 2016. Aufgerufen am 30.05.2021: https://www.tk.de/resourcefblob/2026630/9154e4q1766C41odc859916aa7 8217/tk-stressstudie-2016-data.pdf

118. Barschneider, N. (2020). Kiirzer, besser, gliicklicher. FAZ. Aufgerufen am 20.10.2021: https://www.faz.net/aktuell/karriere-hochschule/buero-co/sechs-stunden-arbeitstag-kann-das-gutgehen-16565666.html

119. Kontio, C. (2021). Lasse Rheingans: «Es arbeitet doch niemand acht Stunden im Biiro». Mindshift-Podcast. Aufgerufen am 21.20.2021: https://www.handelsblatt.com/audio/mindshift-podcast/mindshiftpodcast-lasse-rheingans-es-arbeitet-doch-niemand-acht-stunden-imbuero/27093936.html?ticket=ST-5628325-6gNLz5zMM1RvD0BkZN5Tap3

120. Neubauer, L., Repenning, A. (2019). Vom Ende der Klimakrise. Eine Geschichte unserer Zukunft, S. 215; Stuttgart: Tropen Sachbuch.

121. Reuters Institute for the Study of Journalism (2021). How journalists can better cover the climate crisis. Spotify. Aufgerufen am 23.10.2021: https://open.spotify.com/episode/olLVEuuN5VBq6VZ9qT7x5d?si=WLuBCqQ7QLyhyGceE2s5SQ&context=spotify%3As-how°/43A13LOjCqk1CibHcsuRuNOXr&dl_branch=1&nd=1

122. Landkreis Erlangen-Hochstadt (2016). Solarpotenzialkataster. Aufgerufen am 24.10.2021: https://www.solare-stadt.de/erlangen/Solarpotenzialkataster?lat=49.573676&lon=11.198667

123. Landkreis Erlangen-Hochstadt (2021). Sofortmafsnahmen fur die Gesamtstadt. Aufgerufen am 24.10.21: https://www.erlangen.de/PortalData/1/Resources/03o_leben_in_er/dokumente/amt_31/

31klima_Klimaneutral_203o_Klima-Aufbruch_in_Erlangen_-_Sofortmassnahmen_fuer_die_Gesamtstadt.pdf

124. Reuters Institute for the Study of Journalism (2021). How journalists can better cover the climate crisis. Spotify. Aufgerufen am 23.10.2021: https://open.spotify.com/episode/olLVEuuN5VBq6VZ9qT7x5d?si=WLuBCqQ7QLyhyGceE2s5SQ&context=spotify%3Ashow%3A13LOjCqkiCibHcsuRuNOXr&dl_branch=1&nd=1

125. Ebd.

126. Wimpelmann, T. (2016). A good ally: Norway in Afghanistan. Bergen: Chr. Michelsen Institute. Aufgerufen am 10.03.2021: https://www.cmi.no/news/1711-a-good-ally-norway-in-afghanistan

127. Ruttig T. (2016). DerBerichtzumAfghanistan-Einsatz. Und Deutschland? 20.10.2016. Aufgerufen am 11.03.2021: https://thruttig.word press.com/2016/1o/2o/selbstkritisches-n orwe gen-der-bericht-zurn-afghanistan-einsatz-und-deutschland/

128. Schenck, N., von Wurmb-Seibel, R. (2014). Erbschaft eines Krieges. Tagesspiegel. Aufgerufen am 24.10.2021: https://www.tagesspiegel.de/thernen/reportage/nato-blindgaenger-in-afghanistan-36-tote-und-86-verletzte-gab-es-seit-2010-durch-nato-munition/11054782-2.html

129. Gielan, M. (2017). Journalist Manifesto. Aufgerufen am 12.05.2021: http://rnichellegielan.com/wp-content/uploads/2017/09/JournalistManifesto201710.pdf

130. Heinrichs, E. (2021). Losungen, Perspektiven, Dialog - Warum konstruktiver Journalismus sich for Medien und Gesellschaft lohnt. 29; Grimme Institut. Aufgerufen am 19.07.2021 https://www.grimme-institut.de/fileadmin/Grimme_Nutzer_Dateien/Institut/Dokumente/Lo_sungen_Perspektiven_Dialog.pdf

131. Struggles from Below (2020). Mission Statement. Aufgerufen am 01.12.2021: https://strugglesfrornbelow.com/ about

132. «In anderen Redaktionen berichten Journalist:innen von intensive Diskussionen um den Begriff und die Umsetzung von Konstruktivem Journalismus. Irnrner wieder werden Bedenken geauisert, der Konstruktive Journalisrnus sei nicht kritisch genug, er sei positive voreingenornmen und aktivistisch. Auch eine Befragung unter allen Ressorts und Sprachenprogrammen der Deutschen Welle hat ergeben: Neben einer Vielzahl von Redakteur:innen und Redaktionsleiter:innen, die in ihm grosse Chancen sehen, gibe es immer noch diejenigen, die ihm eine Nahe zu PR oder banalen «good news» unterstellen. Programmdirektorin Gerda Meuer: >Aus der Nutzer:innenforschung wissen wir, class etwa zwei Drittel unserer TV-Zuschauer:innen das englischsprachige Nachrichtenangebot der DW einschalten, weil sie sich von uns als internationalem

Sender Hinweise versprechen, wie sie Probleme losen konnen, die sie bei sich zuhause haben.(Dennoch, so Meuer >haben irnrner noch viele Redakteur:innen Sorge, mit einern losungsorientierten Ansatz als nicht kritisch genug wahrgenornmen zu werden. Ich habe dafor Verstandnis und fohre viele Diskussionen.» Heinrichs, E. (2021). Losungen, Perspektiven, Dialog - Warum kons truktiver Journalismus sich f-ilr Medien und Gesellschaft lohnt. S. 33; Grimme lnstitut. Aufgerufen am 19.07.2021: https://www.grimme-institut.de/fileadmin/Grirnme_Nutzer_Dateie/Institut/Dokuente/Lo_sungen_Perspektiven_Dialog.pdf

133. Reuters Institute for the Study of Journalism (2021). How journalists can better cover the climate crisis. Spotify. Aufgerufen am 23.10.2021: https://open.spotify.com/episode/olLVEuuN5VBq6VZ9qT7x5d?si=WLuBCqQ7QLyhyGceE2s5SQ&context=spotify%3Ashow%3A13LOjCqkiCibHcsuRuNOXr&dl_branch=1&nd=1
134. ARD (2014). Tagesschau vom 11.12.2014. 6:58 - 7:20; aufgerufen am 29.07.2021: https://www.youtube.com/watch?v=Zcq-ci9MP9Y
135. Sitrin, M., Colectiva Sembrar. (2020). Pandemic Solidarity, S.149; London: Pluto Press.
136. Haagerup, U. (2017). Constructive News- How to save the media and democracy with journalism of tomorrow. S. 78; Aarhus: Aarhus University Press.
137. Jackson, J. (2019). You are what you read- Why changing your media diet can change the world. S. 134; London: Unbound.
138. Gielan, M. (2015). Broadcasting Happiness - The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. S. 53; Dallas: BenBella Books.
139. Raghunathan, R. Et al. (2016). IfYou're So Smart,Why Aren't You Happy? 8. Portfolio.
140. Baumeister, R. F. et. al. (2001). «Bad Is Stronger Than Good», Review of General Psychology 5.4, S. 323. Aufgerufen am 22.09.2021: http://www.wisebrain.org/papers/NegSalienceinMem.pdf
141. Gwadat, M. (2017). Solve for Happy, S. 199; New York: Gallery Books.
142. Baumeister, R. F. et. al. (2001). «Bad Is Stronger Than Good», Review of General Psychology 5.4, S. 355f. Aufgerufen am 22.09.2021: http://www.wisebrain.org/papers/NegSalienceinMem.pdf
143. Ebd. S. 352f.
144. Gwadat, M. (2017). Solve for Happy, S.193. Gallery Books.
145. Ebd. S. 195.

146. Gapminder (2020). Sustainable Development Misconception Study. Aufgerufen am 26.03.2021: https://www.gapminder.org/misconception-studies/sdg2020/

147. «In a few countries, like the US, the rate has been increasing for most age groups, especially among middle-aged men. Despite these variations, the global decline is clear.» Gapminder (2020). The Worldview Upgrader. Aufgerufen am 26.03.2021: https://www.gapminder.org/upgrader/93/

148. Ebd.

149. Gapminder. (2020). Sustainable Development Misconception Study. Aufgerufen am 26.03.2021: https://www.gapminder.org/misconception-studies/sdg2020/

150. Ebd.

151. Ipsos Mori. (2017). Perils of Perception 2017. S. 4; Aufgerufen am 15.12.2020: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/ documents/2018-02/ipsos-mori-perils-of-perception-2017-chartso.pdf

152. Ebd.

153. Ebd. S. 10.

154. Ebd. S. 14.

155. Rosling, H. (2019). Factfulness. Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. S. 22f. Berlin: Ullstein.

156. Ebd.

157. Ebd. S. 19.

158. Ebd.

159. Ebd. S. 29.

160. Solnit, R. (2019). Whose Story is This? S. 151f. Chicago: Haymarket Books.

161. Rosling, H. (2019). Factfulness. Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. S. 131; Berlin: Ullstein.

162. Ebd. S. 67.

163. Ebd. S. 91.

164. The White House. (2016). Remarks by President Obama at Stavros Niarchos Foundation Cultural Center in Athens, Greece. Aufgerufen am 05.04.2021: https://obamawhitehouse.archives.gov/the-pressoffice/2016/11/16/remarks-president-obama-stavros-niarchos-foundation-cultural-center

165. Ebd.

166. Pro Asyl (2017). Fakten, Zahlen, Argumente. Aufgerufen am 2.10.2021: https://www.proasyl.de/thema/fakten-zahlen-argumente/fakten-gegen-vorurteile-2/

167. IAB (2020). Was wissen wiriiber die Erwerbstatigkeit von Gefliichteten. Aufgerufen am 02.10.2020: https://www.iab-forum.de/was-wissen-wir-ueber-die-erwerbstaetigkeit-von-gefluechteten-in-deutschland-einige-antworten-auf-haeufig-gestellte-fragen/

168. Kurt, S.(2021). Radikale Zartlichkeit. Warum Liebe politisch ist. S. 135; Hamburg: Harper Collins.

169. Paal, G. (2019). Wie viele Gigabyte hat unser Gehirn? 11.04.2019. SWR Wissen. Aufgerufen am 11.05.2021: https://www.swr.de/wissen/1000-antworten/gesundheit/10 oo-antworten-2194.html

170. Gielan, M. (2015). Broadcasting Happiness - The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. S. 37; Dallas: BenBella Books.

171. Ebd.

172. First People. American Indian Legends. Aufgerufen am 02.02.2021: https://www.firstpeople.us/FP-Html-Legends/TwoWolves-Cherokee.html

173. Solnit, R. (2005). Hoffnung in der Dunkelheit. Unendliche Geschichten -wilde Moglichkeiten, S.112; Miinchen: Pendo Verlag.

174. Zitiert nach Grafen, S. (2020). Radikale Selbstfiirsorge.Jetzt! Eine feministische Perspektive. S.19; Hamburg: Eden Books.

175. Schenck, N., von Wurmb-Seibel, R. (2015). Wir holen dich da raus. Suddeutsche Zeitung Magazin (45). Aufgerufen am 11.04.2020: https://sz-magazin.sueddeutsche.de/familie/wir-holen-dich-daraus-81860

176. Ebd.

177. Strobl, N. (2021). Radikalisierter Konservatismus. Eine Analyse. S.150; Berlin, Suhrkamp.

178. Toure, A. (2021). Wir konnen mehr sein. Die Macht der Vielfalt. S. 255; Koln: Kiepenheuer & Witsch.

179. SVR (2018). Stabiles Klima in der lntegrationsrepublik Deutschland. SVR-Integrationsbarometer 2018. Aufgerufen am 23.10.2021: https://www.svr-migration.de/wp-content/uploads/2018/09/SVR_Integrationsbarometer_2018.pdf#page=15

180. Zeit Online (2021). Mehrheit der Deutschen sieht Handlungsbedarf bei Klimaschutz. Aufgerufen am 23.10.2021: https://www.zeit.de/politik/deutschland/2021-07/ard-deutschlandtrend-klimaschutz-mehr heit-sieht-handlungsbedarf

181. Umweltbundesamt (2021). Umweltbewusstsein in Deutschland. Aufgerufen am 24.10.2021: https://www.umweltbundesamt.de/themen/nachhaltigkeit-strategien-internationales/umweltbewusstsein-in deutschland

182. Chenoweth, E. (2021). Civil Resistance. What Everyone Needs To Know. S. 13; Oxford: Oxford University Press.

183. Haas, M. (2018). Die 3,5-Prozent-Regel. Siiddeutsche Zeitung Magazin. Aufgerufen am 24.10.2021: https://sz-magazin.sueddeutsche.de/die-loesung-fuer-alles/gene-sharp-protest-ziviler-ungehorsam-88891

184. Tennyson, A. (1842). Ulysses. Poems-Volume Two. London: Maxon.

185. Aus dem Leben (2019). «Wir haben verlernt zu traumen!» Sozialpsychologe Welzer blickt in die Zukunft. SR 3 Saarlandwelle. Aufgerufen am 24.10.2021: https://www.ardaudiothek.de/episode/aus-dem-leben/wir-haben-verlernt-zu-traeumen-oder-sozialpsychologe-welzer-blickt-in-die-zukunft/sr-3-saarlandwelle/6150 9 918

186. Lindgren, A. (1982). Ronja Raubertochter. S.17f. Hamburg: Oettinger.

للاطلاع على المزيد من القراءات:

1. **Natascha Strobl: Radikalisierter Konservatismus: Eine Analyse. Suhrkamp. 2019.**
2. **Raul Krauthausen und Benjamin Schwarz: Wie kann ich was bewegen? Die Kraft des konstruktiven Aktivismus. Edition Körber. 2021.**
3. **Srda Popovic Protest! Wieman die Machtigen das Fiirchten lehrt. Fischer. 2015.**
4. **Kristina Lunz: Die Zukunft der Auisenpolitik ist feministisch: Wie globale Krisen gelost werden miissen. Ullstein. 2022.**
5. **Kübra Gümüsay: Sprache und Sein. Hanser Verlag. 2020.**
6. **Aminata Toure: Wir konnen mehr sein: Die Macht der Vielfalt. KiWi. 2021.**
7. **Seyda Kurt: Radikale Zartlichkeit: Warum Liebe politisch ist. HarperCollins. 2021.**
8. **Nermin Ismail: Hoffnung. Kreymayr & Scheriau. 2021.**
9. **Rebecca Solnit: Whose Story Is This? Old Conflicts, New Chapters. Haymarket Books. 2019.**
10. **Andrew Wear: Solved: How Other Countries Cracked the World's Biggest Problems (and We Can Too). Oneworld Publication. 2020.**
11. **George Monbiot: Out of the Wreckage: A New Politics for an Age of Crisis. Verso. 2018.**
12. **Jenny Odell: How to Do Nothing: Resisting the Attention Economy. Melville House. 2020.**
13. **Rebecca Solnit: Hope in the Dark: Untold Histories, Wild Possibilities. Haymarket Books. 2016.**
14. **Eric Holthaus: The Future Earth: A Radical Vision for What's Possible in the Age of Warming. Harper One. 2020**
15. **Johann Hari: Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression - and the Unexpected Solutions. Bloomsbury Circus. 2018.**
16. **Michelle Gielan: Broadcasting Happiness: The Science of Igniting and Sustaining Positive Change. BenBella Books. 2015**
17. **Rebecca Solnit: A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities That Arise in Disaster. Penguin Books. 2010**