

مكتبة

يوهان هاري

تركيزنا المسلوب

لماذا صرنا نعاني
مشكلة قلة الانتباه

ترجمة: الحارث النبهان

الشويز

يوهان هاري
تركيزنا المسلوب

لماذا صرنا نعاني مشكلة قلّة الانتباه؟

الكتاب: تركيزنا المسلوب، لماذا صرنا نعاني مشكلة قلة الانتباه؟

تأليف: يوهان هاري

ترجمة: الحارث النبهان

عدد الصفحات: 368 صفحة

الترقيم الدولي: 3 - 247 - 472 - 614 - 978

الطبعة الأولى: 2023

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

Johann Hari

STOLEN FOCUS: *Why You Can't Pay Attention*

Copyright © Johann Hari 2022

الناشر

دار التنوير 

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

لبنان: بيروت - الرملة البيضاء - بناية بنك لبنان والخليج - الطابق الثاني

هاتف: 009611797434

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

مكتبة

t.me/soramnqraa

يوهان هاري

مكتبة

t.me/soramnqraa

تركيزنا المسلوب

لماذا صرنا نعاني مشكلة قلّة الانتباه؟

ترجمة

الحارث النبهان



المحتويات

- مقدمة: جولة في مدينة ممفيس 9
- 1 - السبب الأول: زيادة السرعة وكثرة التنقل بين التطبيقات والفترة.. 27
- 2 - السبب الثاني: تدهور قدرتنا على الاستغراق في أمرٍ من الأمور ... 60
- 3 - السبب الثالث: ازدياد الإعياء الجسدي والعقلي 81
- 4 - السبب الرابع: انهيار عادة القراءة 100
- 5 - السبب الخامس: التشوش الناجم عن «تجوّل الذهن» 114
- 6 - السبب السادس: ظهور التكنولوجيا القادرة على تتبّعك والتلاعب بك، (القسم الأول) 131
- 7 - السبب السادس: ظهور التكنولوجيا القادرة على تتبّعك والتلاعب بك، (القسم الثاني) 155
- 8 - السبب السابع: تزايد نزعة التفاؤل الذي لا يبالي بالآخرين 179
- 9 - لمحات أولى من حلٍّ أكثر عمقًا 196
- 10 - السبب الثامن: التزايد الكبير في الشدّة النفسية التي تطلق حالة التأهب الدائم 216
- 11 - الأماكن التي تبيّنت السبل إلى عكس اتجاه التزايد الكبير في السرعة والاستنفاد 233
- 12 - السببان التاسع والعاشر: تدهور نظامنا الغذائي وتزايد التلوّث 247

13 - السبب الحادي عشر: زيادة انتشار اضطراب فرط النشاط ونقص	
الانتباه وكيفية استجابتنا له	270
14 - السبب الثاني عشر: الحصر الذي يعيشه أطفالنا من الناحيتين	
الجسدية والنفسية	302
خاتمة	335
ثورة الانتباه	335
شكر وتقدير	363
عن الكاتب	367

إلى جدّتي، أني ماكريث وليديا هاري

لقد نشرت على موقعي في الإنترنت مقاطع صوتية للأشخاص الذين
وردت مقتطفات من أقوالهم في هذا الكتاب. يستطيع القارئ أن يستمع
إليهم أثناء قراءته.

زوروا موقع (www.stolenfocusbook.com /audio).

جولة في مدينة ممفيس

عندما كان ابني بالمعمودية في التاسعة من عمره، ظهر لديه هوس شديد إلى حدّ عجيب (لم يدم طويلاً) بإلفيس برسلي. صار يردد أغنية «جيلهاوس روك» بأعلى صوته، ويحاول تقليد تهديدات صوت الملك نفسه، ويهزّ وسطه مثله. لم يكن يدري أن هذا النمط من الغناء صار الآن نكتة؛ وهذا ما جعله يؤدّيه بكل ما لدى طفل لم يبلغ المراهقة بعد من إخلاص نابع من قلبه، معتقداً بأن هذا يجعله يبدو رائعاً. وفي لحظات التوقّف القصيرة التي تسبق غناؤه الأغنية نفسها مرة أخرى، كان يطالب بمعرفة كل شيء عن إلفيس (كل شيء! كل شيء!)، فحكيت له تلك القصة الغبية، الحزينة، المثيرة.

قلت له: وُلد إلفيس برسلي في واحدة من أفقر المدن في ميسيسبي... مكان بعيد، بعيد جداً. أتى إلى هذا العالم مع شقيق توأم مات بعد دقائق معدودة من ولادته. وفي طفولته، قالت له أمه إن شقيقه يستطيع سماع صوته إن غنّى للقمر كل ليلة، فراح يغني ويغني. بدأ تقديم أغنياته أمام الجمهور في الفترة نفسها التي شهدت انتشار التلفزيون، فصار - في لمح البصر - أكثر شهرة من أي شخص سبقه. أينما ذهب إلفيس، كان الناس يزعمون لفرط إثارتهم، إلى أن صار عالمه كله زعيقاً. انزوى في شرنقة صنعها بنفسه حيث راح يمجّد ممتلكاته بدلاً من تمجيد حريته الضائعة. اشترى لأمه قصرًا أسماه «غريس لاند».

لكنني تجاوزت بقية القصة - انحدار إلفيس إلى الإدمان، وتعرّقه

الشديد، وتكشيراتة الفضيعة على المسرح في فيغاس، وموته في الثانية والأربعين من العمر. كلما سألني ابني في المعمودية، الذي سأدعوه هنا آدم - لقد غيّرت بعض التفاصيل كي أتفادى تحديد هويته - عن نهاية القصة، كنت أتهرب من سؤاله وأجعله بدلاً من ذلك يغني معي «بلو مون». كان يغني بصوته الصغير، «ترينني واقعاً وحدي، من غير حلم في قلبي، من غير حب يكون لي وحدي».

ذات يوم، رمقني آدم بنظرة جادة تماماً وسألني: «يوهان، هل تأخذني إلى غريس لاند؟».

وافقتُ من غير أن أفكر في الأمر.

- «هل تعدني بهذا؟ هل تعدني بهذا حقاً؟».

قلت له إنني أعدّه. ثم لم أعد إلى التفكير في الأمر... إلى أن اتخذ كل شيء وجهة خاطئة.

بعد عشر سنين من ذلك... ضاع آدم. ترك المدرسة عندما كان في الخامسة عشرة، وصار يمضي ساعات يقظته كلها - حرفياً - في البيت متنقلاً على غير هدى من شاشة إلى شاشة: هاتفه، وتجوّل من غير نهاية بين الرسائل على واتس آب وفيس بوك، وشاشة الآيباد التي كان يتابع عليها مزيجاً مشوشاً من مقاطع يوتيوب والمواد الإباحية. بعض اللحظات، كنت لا أزال قادراً على أن أرى فيه أثراً من ذلك الفتى الصغير الفرح الذي كان يغني «فيفا لاس فيغاس». لكنه صار أشبه بشخص تكسّر إلى شظايا صغيرة متناثرة لا رابط يجمع بينها. كان شبه عاجز عن مواصلة الحديث في موضوع واحد أكثر من خمس دقائق من دون العودة إلى واحدة من تلك الشاشات، أو الانتقال فجأة إلى موضوع آخر. كان يبدو كأنه يقفز من مكان إلى مكان بسرعة «سنابشات»، حيث لا يقدر أي شيء ساكن أو جاد على بلوغه. كان ذكياً، مهذباً، لطيفاً... لكنه كان كأن ما من شيء قادر على اجتذاب عقله. خلال السنين العشر التي صار آدم فيها رجلاً، كان يبدو لي أن تشظّيه

يصيب (إلى حد ما) كثيرًا منا. كان إحساس المرء بأن يعيش بدايات القرن الحادي والعشرين مكوّنًا من إدراك لحقيقة أن قدرتنا على الانتباه -أو على التركيز- تشهد، تدهورًا، بل تهاوٍ شديد. كنت قادرًا على الإحساس بأن هذا يصيبني أيضًا. كنت أشتري أكوامًا من الكتب، ثم أنظر إليها شاعرًا بالذنب، أنظر إليها من زاوية عيني وأنا أرسل تغريدة إضافية واحدة فقط... هكذا كنت أقول لنفسي. ظللت أقرأ كثيرًا، لكنني كنت أرى نفسي، مع كل سنة تمر، أشبه بمن يجري صاعدًا على سلم متحرك هابط. كنت قد بلغت الأربعين؛ وكلما التقيت مع أشخاص من أبناء جيلي، نتحسّر على فقدان قدرتنا على التركيز وكأن تلك القدرة كانت صديقًا اختفى في البحر ذات يوم ولن نراه بعد ذلك أبدًا.

ذات مساء، عندما كنّا مستقلقيّن على أريكة ضخمة وكل منا يحدّق في شاشته التي تزعق من غير انقطاع، نظرت إلى آدم وأحسست ذعرًا شديدًا. قلت في نفسي: لا نستطيع العيش هكذا!
قلت له بصوتٍ خافتٍ: «آدم، فلنذهب إلى غريس لاند!». «ماذا قلت؟».

ذكرته بالوعد الذي قطعته له منذ سنوات كثيرة جدًا. كان غير قادر حتى على تذكر أيام «القمر الأزرق» تلك. ولا على تذكر ما وعدته به. لكنني استطعت رؤية أن فكرة كسر هذا الروتين المخدّر كان لها وقع في نفسه. رفع رأسه ناظرًا إليّ وسألني إن كنت جادًا. قلت، «أنا جاد. لكن عندي شرط واحد. سوف أدفع تكاليف سفرنا لأربعة آلاف ميل. سنذهب إلى ممفيس ثم إلى نيو أورليانز. سنتجوّل في الجنوب كله... حيثما شئت. لكنني لا أستطيع فعل هذا إذا ذهبنا إلى هناك، وكان التحديق في شاشة هاتفك هو كل ما تفعله. عليك أن تعدني بإبقاء الهاتف مغلقًا، إلّا في الليل. علينا أن نعود إلى الواقع. علينا أن نعيد اتصالنا بما هو مهم لنا». أقسم لي أنه سيفعل ذلك. وبعد بضعة أسابيع، انطلقنا من مطار هيثرو قاصدين أرض الأغاني.

عندما تصل إلى بوابة قصر غريس لاند، لا تجد بشرياً مهمته أن يصحبك في جولة هناك. يناولون كل شخص جهاز آيباد. تضع في أذنك سماعتين صغيرتين، فيخبرك الآيباد بما عليك فعله -انعطف يساراً؛ انعطف يميناً، سر إلى الأمام. وفي كل خطوة يحكي الآيباد بصوت ممثل منسي عن الغرفة التي أنت فيها، وتظهر صورة على شاشته. وهكذا، سرنا وحدنا في أرجاء قصر غريس لاند محدّقين في شاشة الآيباد. كان من حولنا كنديون وكوريون وأمم متحدة كاملة من بشر لا معالم لهم، ينظر كل منهم إلى شاشة الجهاز الذي في يده ولا يرى شيئاً مما هو حوله. لم يكن أحد ينظر إلى شيء غير الشاشة. رحت أرقبهم أثناء سيرنا ويتتابني توتر متزايد. من حين إلى آخر، كان أحدهم يرفع رأسه عن الآيباد فأحس ببارقة أمل، وأحاول أن تلتقي عيوننا كي أبتسم له، كي أقول له: مرحباً، نحن الوحيديين اللذين ينظران من حولهما؛ ونحن الوحيديين اللذين سافرنا آلاف الأميال وقرّرنا أن نرى حقاً هذه الأشياء التي هي الآن أمامنا. ولكن، كلما حدث هذا، كنت أدرك أن عينيّ ذلك الشخص لم تفارقا شاشة الآيباد إلا كي يُخرج هاتفه ويلتقط صورة سيلفي.

وصلنا إلى «غرفة الغابة» التي كانت المكان المفضّل عند إلفيس برسلي في هذا القصر. كان الآيباد ماضياً في ثرثرته عندما التفت رجل في أواسط العمر يقف إلى جانبي وقال لزوجته شيئاً. النباتات الصناعية الزائفة الضخمة كانت أمامنا في أصصها، تلك النباتات التي اشتراها إلفيس كي يحول تلك الغرفة إلى غابة اصطناعية خاصّة به. لا تزال النباتات موجودة، متهدّلة الأغصان، حزينة. قال الرجل لزوجته: «عزيزتي، هذا شيء رائع. انظري!». مديده أمامها بالآيباد وبدأ يحرك الصورة على الشاشة بإصبعه... «إذا حرّكت الصورة يساراً، ترين غرفة الغابة من جهة اليسار. وإذا حرّكت الصورة يميناً، فسوف ترين غرفة الغابة من جهة اليمين». نظرت زوجته إلى الشاشة وابتسمت، ثم بدأت تحرك الصورة على آيبادها مثلما قال لها زوجها. وقفتُ أنظر إليهما. كانا يحركان الصورة يميناً ويساراً وينظران إلى

الغرفة من زوايا مختلفة. انحنيت صوبهما. قلت للرجل: «ولكن، يا سيدي، في وسعك استخدام طريقة تقليدية من غير تحريك الصورة على الشاشة. إنها طريقة تحريك الرأس. وذلك لأننا هنا. نحن الآن في غرفة الغابة نفسها. لست مضطراً إلى رؤيتها على شاشتك. في وسعك أن تراها من غير وسيط. ها هي. انظر!». أشرت بيدي إلى الغرفة فاهتزت قليلاً أوراق النباتات الصناعية الخضراء.

ابتعد الرجل وزوجته عني بضع بوصات. قلت لهما بصوت أعلى مما أردت: «انظرا، ألا تريان هذا؟ نحن فيها! نحن في الغرفة فعلاً! لا حاجة إلى استخدام الشاشة. نحن في غرفة الغابة!». خرج الاثنان من الغرفة مسرعين وهما يلتفتان صوبي ويهزان رأسيهما وكأنهما يقولان «من هذا المعتوه؟». راح قلبي يخفق سريعاً. التفتُ إلى آدم. أردت أن أضحك، أردت أن أشاركه النكتة، أن أنفّس عن غضبي... لكنني رأيته في زاوية الغرفة ممسكاً هاتفه تحت سترته. كان يتصفح سنابتشات!

نكث آدم بوعده لي في كل مرحلة من مراحل رحلتنا. عندما حطّت بنا الطائرة أول مرة في مطار نيو أورليانز، أخرج هاتفه على الفور، أخرجه حتى قبل أن نتحرّك من مقعدنا. قلت له: «وعدتني بالألا تستخدم الهاتف». أجابني: «عنيّت أنني لن أجري مكالمات هاتفية. لا أستطيع الامتناع عن استخدام سنابتشات وكتابة الرسائل. هذا واضح». قال هذا صادقاً، وكان حائراً كأنني طلبت منه أن يحبس أنفاسه عشرة أيام. وقفت صامتاً أنظر إليه وهو يتصفح ما في هاتفه في «غرفة الغابة». وإلى جواره، كان يجري تياراً مستمراً من البشر الذين يحدّق كل منهم في شاشته. أحسست نفسي وحيداً كأنني أقف في حقل ذرة مهجور في آيوا، كأنني بعيد أميلاً عن أي بشريّ آخر. مضيت إليه بخطوات سريعة وانتزعت الهاتف من يده.

قلت له: «لا نستطيع أن نعيش هكذا. أنت لا تعرف كيف تكون حاضراً! أنت تفوّت عليك حياتك! تخشى أن يفوتك شيء؛ وهذا ما يجعلك تنظر إلى شاشتك طيلة الوقت! عندما تفعل هذا، فأنت تفوّت عليك كل شيء.

أؤكد لك هذا! أنت تفوت عليك حياتك الوحيدة التي ليس لديك غيرها! لست قادرًا على رؤية الأشياء التي هي أمامك، الأشياء التي كنا نوافق إلى رؤيتها منذ كنت طفلًا صغيرًا. انظر إلى هؤلاء الناس! ليس بينهم من يستطيع رؤية أي شيء!«.

كنت أكلّمه بصوت عالٍ، لكن أكثر الناس الذين من حولنا لم ينتبه إليّ. كانوا في عزلة مع أجهزة الآيباد في أيديهم. انتزع آدم هاتفه من يدي وقال لي (ليس من دون مبرر) إنني أتصرف مثلما يتصرّف شخص غريب الأطوار. ابتعد عني مارًا بقبر إلفيس ومضى، في صباح ممفيس.

أمضيت ساعات في السير على غير هدى بين سيارات إلفيس الرولز رويس المتنوعة المعروضة في المتحف المجاور. عثرت على آدم من جديد عندما حل المساء وعدت إلى فندق «هارت بريك» القريب من القصر حيث كنا نقيم. رأيته جالسًا عند بركة السباحة التي كانت على شكل غيتار ضخّم. ومع أغنيات إلفيس المستمرة أربعمائة وعشرين ساعة في هذا المكان، بدا لي آدم حزينًا. أدركت عندما جلست معه أن غضبي الذي انفجر مثلما انفجر بركان، غضبي عليه الذي لم يهدأ طيلة هذه الرحلة، كان في حقيقة الأمر غضبًا على نفسي. وذلك أن عجزه عن التركيز، وانتباهه المشتّت دائمًا، وعدم قدرة الناس في قصر غريس لاند على رؤية المكان الذي سافروا لرؤيته، كان شيئًا أحسسته يعلو في نفسي. كنت أنشظى مثلما يتشظّون. وكنت أيضًا أفقد قدرتي على أن أكون حاضرًا. كرهت هذا كله. قال آدم بصوت خافت ويده مطبقة على هاتفه إطباقًا محكمًا: «أعلم أن هناك شيئًا غير سليم. لكن، لا فكرة لديّ أبدًا عن كيفية إصلاحه». ثم عاد إلى تصفّح هاتفه.

لقد أخذت آدم بعيدًا كي نفرّ من عدم قدرته على التركيز - ما وجدته هو أن ما من مفرّ لنا لأن هذه المشكلة موجودة في كل مكان. ارتحلت في أنحاء العالم كله كي أجري أبحاثًا من أجل هذا الكتاب. ولم أجد راحة في

أي مكان تقريبًا. حتى عندما اقتطعت بعض الوقت وتوقفت عن البحث كي أذهب لرؤية عدد من أشهر الأماكن الهادئة في العالم، وجدت المشكلة نفسها في انتظاري.

بعد ظهر يوم من الأيام، كنت أجلس في «البحيرة الزرقاء» في آيسلندا: بحيرة واسعة، شديدة الهدوء، من مياه حارة تتصاعد منها الفقاعات، مياه تظل في حرارة حوض استحمام حار حتى عندما تكون ندفات الثلج متساقطة من حولك. كنت أنظر إلى ندفات الثلج تذوب في البخار المتعالي من الماء، فانتبهت أن من حولي أشخاصًا يحملون عُصي السيلفي. لقد وضعوا هواتفهم في أغلفة شفافة واقية من الماء وراحوا يلتقطون لأنفسهم صورًا وينشرونها علي وسائل التواصل الاجتماعي بحماسة مجنونة. كان عدد منهم ينشر بثًا حيًا على الإنستغرام. تساءلت إن كان ينبغي أن يصير شعار زماننا هذا: حاولت أن أعيش، لكن انتباهي تشتت! قطع أفكاري صوت رجل ألماني منتشٍ، بدا لي شخصًا له متابعون كثير. كان يصرخ مخاطبًا كاميرا هاتفه: «ها أنا هنا في البحيرة الزرقاء، أعيش أجمل أيام حياتي!». وفي وقت آخر، ذهبت لرؤية الموناليزا في باريس، لكنني وجدت أنها صارت الآن، على الدوام، مخفية خلف جمهرة متزاحمة من الناس الآتين من كل مكان على وجه البسيطة: يزاحم كل منهم الآخرين كي يصل إلى المقدمة، ثم يستدير على الفور موليًا اللوحة ظهره، ويلتقط صورة سيلفي قبل أن يشق طريقه خارجًا من جديد. يوم كنت هناك، وقفت جانبًا وظللت أنظر إلى الجمع أكثر من ساعة كاملة. لم ينظر أي شخص (ولا شخص واحد) إلى الموناليزا أكثر من بضع ثوانٍ. الظاهر أن ابتسامتها لم تعد لغزًا. بدا لي أنها تنظر إلينا من مجلسها في إيطاليا القرن السادس عشر، وتساءلنا: لماذا لم تعودوا تنظرون إليّ مثلما كنتم تنظرون من قبل؟

بدا لي هذا متناسبًا مع إحساس أوسع كثيرًا كان مهيمًا عليّ منذ سنين كثيرة... أمر يتجاوز «العادات السياحية الرديئة»، بل يتجاوزها كثيرًا.

أحسست أن حضارتنا قد غطاها نوع من مسحوق يثير الحكمة، وأن عقولنا صارت تمضي الوقت في اهتزاز وارتعاش متواصلين، غير قادرة على الانتباه إلى ما هو مهم. فالنشاطات التي تستلزم وقت تركيز أطول - كقراءة كتاب مثلاً - تشهد تراجعاً مستمراً منذ سنين. بعد رحلتي مع آدم، قرأت كتاباً من تأليف أهم مختص في العالم في ميدان قوة الإرادة، رجل اسمه البروفسور روي باومستر يعمل في جامعة كوينزلاند في أستراليا؛ ثم ذهبت كي أقابله. كان الرجل قد أمضى أكثر من ثلاثين سنة عاكفاً على دراسات علمية في قوة الإرادة والانضباط الذاتي، وهو مسؤول عن عدد من أشهر التجارب العلمية التي أجريت في ميدان العلوم الاجتماعية. جلست قبالة ذلك العالم البالغ ستة وستين عاماً، وقلت له إنني أفكر في تأليف كتاب عن ما يجعلنا وكأننا فقدنا قدرتنا على التركيز، وكيف السبيل إلى استعادتها. نظرت إليه راجياً أن أسمع منه ما يفيدني.

عبر الرجل عن أنه يستغرب قدومي كي أطرح عليه هذا الأمر. وقال لي: «أحس بأن سيطرتي على انتباهي صارت أضعف مما هو معتاد». كان يجلس ساعات طويلة، يقرأ ويكتب؛ أما الآن، «فيبدو لي أن ذهني صار يُكثر القفز من أمر إلى آخر». شرح ذلك بقوله إنه انتبه في الآونة الأخيرة إلى ما يفعله... «عندما ينتابني شعور سيئ، أدخل إلى لعبة على هاتفي. يعني هذا أن الأمر ممتع». تخيلته ينصرف عن إنجازاته العلمية الكبيرة جداً كي يلعب «Candy Crush Saga». قال: «أستطيع رؤية أنني لم أعد قادراً على المحافظة على انتباهي مثلما كنت من قبل. كأنني أستسلم للأمر؛ وهذا ما يزعجني».

روي باومستر هو صاحب الكتاب الذي حمل عنوان «قوة الإرادة»، وقد درس هذا الموضوع أكثر من أي شخص آخر. فقلت في نفسي: إن كان هذا الرجل، حتى هذا الرجل، يفقد شيئاً من قدرته على التركيز، فمن عساه لا يعاني هذا الأمر؟

ظللت وقتًا طويلاً أطمئن نفسي أن هذه الأزمة ليست إلا وهمًا. فقد أحسّست الأجيال السابقة أن انتباهها وتركيزها يتراجعان - نستطيع قراءة ما كتبه رهبان من القرون الوسطى قبل نحو ألف سنة من الآن متذمّرين من أنهم يعانون مشكلات في الانتباه. تتناقص قدرة الإنسان على التركيز كلما تقدّمت به السن. لكن أولئك الرهبان كانوا مقتنعين بأن هذه مشكلة أصابت العالم كله، وأصابت الجيل الذي يليهم وليست مشكلة ناجمة عن تراجع أداء عقولهم.

لو بدأ العلماء منذ سنين تجربة علمية بسيطة، لكانت تلك أفضل طريقة للثبّت من الأمر. كان في وسعهم إجراء اختبار انتباه لعدد من الأشخاص المختارين عشوائيًا، ثم مواصلة إجراء الاختبار عشرات السنين بغية تتبّع أي تغيرات تطرأ على أولئك الناس. لكن أحدًا لم يفعل هذا. لم يجر أبدًا جمع تلك المعلومات على المدى البعيد. إلا أن ثمة طريقة أخرى - هكذا أرى - نستطيع بها بلوغ نتيجة معقولة في هذا الشأن. عندما كنت أجري أبحاثي من أجل تأليف هذا الكتاب، علمت أن هناك عوامل كثيرة جدًّا ثبت علميًا أنها تؤدي إلى إنقاص قدرة الناس على الانتباه. وثمة أدلة قوية على أن كثرة من تلك العوامل قد شهدت تزايدًا خلال العقود القليلة الماضية، بل شهد بعضها تزايدًا كبيرًا جدًّا. في مواجهة ذلك، لم أستطع العثور إلا على ميل وحيد قد يكون مساهمًا في تحسّن الانتباه والتركيز. هذا ما جعلني مقتنعًا بأن الأزمة حقيقية، وبأنها أزمة ملحة.

علمت أيضًا أن ثمة أدلة شديدة الوضوح تشير إلى المكان الذي تأخذنا إليه هذه الميول. فعلى سبيل المثال، تحرّرت دراسة صغيرة مقدار ما يوليه الطالب الجامعي الأميركي من انتباه لأي شيء. ووضع العلماء المشاركون في الدراسة في الكمبيوترات برمجية من أجل تتبع هذا الأمر، وراحوا يراقبون ما يفعله الطلبة في يوم من أيامهم العادية. اكتشفوا أن الطالب - في المتوسط - ينتقل من أمر إلى أمر كل خمس وستين ثانية. وقد كان متوسط الزمن الذي ركّز فيه الطلبة على أي أمر بعينه تسع عشرة ثانية

فحسب. إن كنت أكبر منهم سنًا وتظن نفسك متفوقًا عليه، فانظر قليلًا! لقد أجرت غلوريا مارك، أستاذة المعلوماتية في جامعة كاليفورنيا (أجريت مقابلة معها)، دراسة اهتمت بمراقبة الزمن الذي يمضيه الشخص البالغ في مكتبه، منكبًا على مهمة واحدة. ثلاث دقائق فقط!

هذا ما جعلني أرتحل ثلاثين ألف ميل كي أكتشف كيف نستطيع استعادة تركيزنا وانتباهنا. قابلت في الدانمارك أول عالم تمكّن، مع فريقه، من اكتشاف أن قدرتنا الجمعية على الانتباه تشهد تناقصًا سريعًا. ثم قابلت في أنحاء مختلفة من العالم باحثين وعلماء اكتشفوا سبب ذلك. وفي النهاية، قابلت أكثر من مئتين وخمسين خبيرًا، من ميامي إلى موسكو، ومن مونتريال إلى ميلبورن. لقد أخذني بحثي عن الإجابات إلى مزيج عجيب من الأماكن... من فافيا في ريو دي جانيرو حيث يتشتت انتباه الناس على نحو كارثي جدًّا إلى مكتب ناء في بلدة صغيرة في نيوزلندا حيث توصّلوا إلى طريقة من أجل استعادة التركيز استعادة جذرية.

صرت مقتنعة بأننا أسأنا، بل أسأنا إلى حدٍّ بعيدٍ، فهم الشيء الذي يصيب انتباهنا. فعلى امتداد سنين طويلة، وكلما وجدت نفسي غير قادر على التركيز، كنت ألوم نفسي على ذلك، وأغضب عليها. كنت أقول: أنت كسول، وأنت غير منضبط، وأنت في حاجة إلى أن تتدارك أمرك. أو كنت ألوم هاتفي، وأغضب منه غضبًا شديدًا، وأتمنى لو أنه لم يُخترع. يستجيب أكثر الناس الذين أعرفهم للأمر بالطريقة نفسها. لكنني أدرك أن ما يحدث هنا أمر أعمق كثيرًا من «الحياة الشخصية»، أو من اختراع جديد واحد.

بدأت ألمح هذا عندما ذهبت إلى بورتلاند في ولاية أوريغون كي أقابل البروفسور جويل ليغ الذي يعتبر واحدًا من أهم الخبراء في العالم في ميدان المشكلات التي تصيب انتباه الأطفال. قال لي، إن من الممكن أن يساعدني في فهم ما يحدث إذا حاولنا إجراء مقارنة بين تزايد مشكلات الانتباه وبين تزايد معدلات السمنة. كانت السمنة قليلة جدًّا منذ خمسين عامًا، لكنها صارت الآن وباء عالمًا في العالم الغربي. ليس هذا لأننا صرنا

شرهين على نحو مفاجئ، أو لأننا مفرطون في التساهل مع أنفسنا. لقد قال لي: «ليست السمنة وباء طيباً... إنها وباء اجتماعي. على سبيل المثال، لدينا مأكولات رديئة، وهذا ما يجعل الناس يسمنون». شهد أسلوب حياتنا تغيراً دراماتيكياً - تغيرت أساليب تزودنا بالطعام، وبنينا مدناً يصعب أن يسير فيها المرء أو أن يقود دراجة - فأدت هذه التغيرات في بيئتنا إلى تغيرات في أجسادنا. أليس من المحتمل أن يكون أمرٌ يشبه هذا جارياً فيما يتصل بالتغيرات التي تصيب انتباهنا وتركيزنا؟

قال لي إنه توصل (بعد دراسته هذا الموضوع عشرات السنين) إلى رأي مفاده أن علينا سؤال أنفسنا إن كنا نعاني الآن «ثقافة مرض الانتباه»، بمعنى أننا صرنا في بيئة تجعل التركيز العميق المستمر أمراً شديداً الصعوبة علينا جميعاً... أمراً لا بد لك من «السباحة عكس التيار» حتى تصل إليه. قال إن ثمة أدلة علمية على وجود عوامل كثيرة مساهمة في ضعف الانتباه، فضلاً عن أن لدى بعض الناس أسباباً كامنة في بنيتهم البيولوجية. لكنه قال أيضاً، إن علينا التفكير ملياً في هذا السؤال: «هل يدفع مجتمعنا بالناس إلى هذه النقطة لأن لدينا وباء عاماً ناجماً عن أمور بعينها في مجتمعنا تعاني خللاً وظيفياً؟».

سألته في وقت لاحق: إذا سلّمناك مقاليد القيادة في العالم، وكنت راغباً في تخريب قدرة الناس على الانتباه، فماذا تفعل؟ فكّر في الأمر لحظة ثم قال: «قد أفعل ما يفعله مجتمعنا الآن».

لقد عثرتُ على أدلة قوية تشير إلى أن انهيار قدرتنا على الانتباه، ليس في المقام الأول، فشلاً شخصياً لديّ، أو لديك، أو لدى أطفالك. فهذا ما يُفعل بنا جميعاً. وهو يُفعل بنا من جانب قوى شديدة البأس. من بين هذه القوى شركات التكنولوجيا الكبرى؛ لكن الأمر يتجاوز الشركات، بل يتجاوزها كثيراً. إنها مشكلة منهجية. الحقيقة أنك تعيش في نظام «يصبُّ الأسيد» على انتباهك كل يوم، ثم يقال لك إن عليك أن تلوم نفسك وأن تصلح عاداتك، في حين «يحترق» انتباه العالم كله. عندما علمتُ هذا كله،

أدركت أن ثمة ثغرة في كل ما قرأته من كتب تتناول مسألة «كيف تحسّن تركيزك». وهي ثغرة كبيرة جدًا. تهمل تلك الكتب، في مجملها، الكلام على الأسباب المسؤولة عن أزمة الانتباه لدينا - أسباب كامنة أساسًا في تلك القوى الكبرى. واستنادًا إلى ما علمته، توصلت إلى أن هناك اثنتي عشرة قوة عميقة تعمل على الإضرار بانتباهنا. وصرت مقتنعة بأننا لن نتمكن من حلّ هذه المشكلة على المدى البعيد إلا إذا فهمنا هذه القوى، ثم عملنا معًا على منعها من مواصلة فعل هذا بنا.

ثمة خطوات حقيقية يستطيع شخص بمفرده أن يقوم بها كي يحدّ من هذه المشكلة لديه. وعلى امتداد هذا الكتاب، سوف تتعلّم كيف تقوم بتلك الخطوات. إنني من أشد المؤيدين لأن تتحمّل، بهذه الطريقة، مسؤولية شخصية عن الأمر. لكن عليّ أن أكون صادقًا معك، أن أكون صادقًا على نحو أخشى أن تكون الكتب السابقة قد تجنّبت. لن تمضي بك تلك الخطوات إلا مسافة محدودة، ولن تحلّ إلّا جزءًا من المشكلة. إنها خطوات كبيرة القيمة؛ وأنا أطبقها بنفسني. لكنها لن تتيح لك -إلا إذا كنت محظوظًا جدًا- أن تفلت من أزمة الانتباه. إن المشكلات الناجمة عن النظام في حاجة إلى حلول على مستوى النظام كلّ. بالتأكيد، علينا أن نتحمّل مسؤولية فردية عن المشكلة، لكن علينا كلنا، في الوقت نفسه، أن نتحمّل مسؤولية جماعية عن التعامل مع تلك العوامل العميقة. ثمة حلّ حقيقي، حل يجعل من الممكن لنا أن نبدأ بـ«شفاء» انتباهنا. يستلزم هذا أن نضع إطارًا للمشكلة يكون شديد الوضوح، ومن ثم أن ننتقل إلى الفعل. أعتقد أنني أدركت كيف نستطيع أن نبدأ فعل ذلك.

أرى أن هناك ثلاثة أسباب جوهرية تبرر مُضيّك معي في هذه الرحلة. السبب الأول هو أن الحياة تصير منقوصة على المستوى الفردي إن كانت تغصّ بما يشّت الانتباه. عندما تكون غير قادر على بذل انتباه مستدام، فأنت تصير عاجزًا عن تحقيق الأمور التي تودّ تحقيقها. تود أن تقرأ كتابًا،

لكن وسائل التواصل الاجتماعي تُبعدك عنه. تود أن تمضي مع طفلك بضع ساعات متواصلة، لكنك لا تنقطع عن تفقد إيميلك كي ترى إن كان مديرك قد أرسل إليك شيئاً. تود أن تؤسس عملاً، لكن حياتك تتفكك وتصير غارقة في غشاوة من منشورات فيسبوك التي تزيد قلقك وتجعلك تحسد الآخرين. ومن غير أي ذنب من جانبك، يبدو لك أنك لا تستطيع أبداً أن تحظى بالقدر الكافي من السكينة، ولا بالقدر الكافي من المسرة، ولا بمتسع واضح يتيح لك أن تتوقف وتفكر. توصلت دراسة قام بها البروفسور مايكل بورنر من جامعة أوريغون إلى أنك إذا قوطعت أثناء تركيزك على أمر من الأمور، فإن وصولك مرة أخرى إلى مستوى التركيز نفسه يستلزم - في المتوسط - ثلاثاً وعشرين دقيقة. كما بينت دراسة أخرى أجريت على العاملين في المكاتب في الولايات المتحدة الأميركية أن أكثرهم لا يعمل أبداً مدة ساعة كاملة من غير مقاطعة، وذلك في أي يوم عمل عادي. إذا استمر هذا شهوياً وسنياً، فهو قادرٌ على تقويض قدرتك على تبين من أنت وما تريد. تصير ضائعاً في حياتك نفسها.

عندما ذهبتُ إلى موسكو لمقابلة أهم فيلسوف انتباه في العالم في أيامنا هذه، الدكتور جيمس ويليامز (يهتم بالفلسفة وبأخلاقيات التكنولوجيا، ويعمل في جامعة أكسفورد)، قال لي: «إذا أردنا فعل ما هو مهم في أي مجال، أو في أي سياق من سياقات الحياة، علينا أن نكون قادرين على الانتباه إلى ما ينبغي الانتباه إليه... وإذا لم نستطع فعل ذلك، فمن الصعب حقاً أن نفعل أي شيء». قال، إننا إذا أردنا فهم الوضع الذي نحن فيه الآن، فإن مما يساعدنا على ذلك هو أن نتصور شيئاً: تخيل أنك تقود سيارة، لكن أحدهم أفرغ على زجاجها الأمامي دلواً من الطين. ستواجه مشكلات كثيرة في تلك اللحظة - قد يصطدم شيء بالمرأة الجانبية فيكسرها، أو قد تضع، أو يمكن أن تصل إلى وجهتك متأخراً. لكن أول ما ينبغي عليك فعله (قبل أن تقلق في شأن أي واحدة من هذه المشكلات) هو أن تنظف زجاج سيارتك. قبل أن تفعل ذلك، لن تكون قادراً حتى على معرفة أين

أنت الآن. لا بد لنا من التعامل مع مشكلات الانتباه التي نعانيها الآن قبل أن نحاول إنجاز أي هدف مستدام آخر.

الأمر الثاني الذي يجعلنا في حاجة إلى التفكير في هذا الموضوع هو أن ما يصيب انتباهنا من تشتت لا يسبب لنا مشكلات من حيث نحن أفراد فقط: إنه يسبب مشكلات في مجتمعنا بأكمله. وذلك أن جنسنا يواجه جملةً من مهاوٍ ومزالق لا سابق لها - كأزمة المناخ مثلاً. وخلافاً لما واجهته أجيال سابقة، نحن لا نعمل على إيجاد حلول للتحديات الكبرى التي تواجهنا، لماذا؟ أظن أن قسماً من السبب متمثل في أن انتباهنا صار موزعاً، فتضاءلت قدرتنا على حل المشكلات. يقتضي حل المشكلات الكبيرة تركيزاً مستداماً من جانب عدد كبير من الناس على امتداد سنوات طويلة. وتقتضي الديمقراطية أن تكون جملة السكان قادرة على الانتباه فترة كافية من أجل تحديد المشكلات الحقيقية والتميز بينها وبين الأوهام، والتوصل إلى حلول لها، ومحاسبة القادة إذا فشلوا في تنفيذ تلك الحلول. إذا خسرنا ذلك، نخسر قدرتنا على أن يكون لدينا مجتمع عامل بشكل كامل. لا أظن أن من المصادفة في شيء أن تكون أزمة الانتباه قد ظهرت مع ظهور أسوأ أزمة تشهدها الديمقراطية منذ ثلاثينيات القرن العشرين. فالبشر غير القادرين على التركيز يصيرون أكثر ميلاً إلى الحلول السلطوية التبسيطية، ويتراجع احتمال أن يروا الأمر بوضوح عندما يفشلون. لن يكون العالم الممتلئ بشراً محرومين من الانتباه، يتنقلون دائماً بين تويتر وسنابشات، إلّا عالمًا من أزمت متواصلة لا نستطيع تدبر أي أزمة منها.

الأمر الثالث الذي يجعلنا نفكر عميقاً في التركيز هو، في مظهره، السبب الذي يحمل معه أملاً. إذا فهمنا ما يجري، ففي وسعنا أن نبدأ تغييره. يقول الكاتب جيمس بولدوين الذي اعتبره أعظم كتاب القرن العشرين: «ليس كل ما نواجهه قابلاً للتغيير، لكن ما من شيء يصير قابلاً للتغيير قبل أن نواجهه». هذه أزمة من صنع البشر، والبشر قادرون على حلها.

أود أن أفصح في البداية عن كيفية جمعي المعلومات التي أقدمها في هذا الكتاب، وكذلك عن الأسباب التي جعلتني أختارها. قرأت خلال بحثي عددًا كبيرًا جدًا من الدراسات العلمية، ثم ذهبت لمقابلة العلماء الذين اعتقدت بأنهم جمعوا الأدلة الأكثر أهمية. لقد درست مشكلة الانتباه والتركيز مجموعات مختلفة من العلماء. من تلك المجموعات علماء الأعصاب؛ وسوف تسمعون ما يقولون. لكن من أنجزوا أكبر قدر من العمل في دراسة سبب حدوث هذا التغيير هم علماء الاجتماع الذين حللوا تأثير التغيرات الجارية في حياتنا علينا، أفرادًا وجماعات. لقد درست العلوم الاجتماعية والسياسية في جامعة كامبريدج حيث تلقيت تدريبًا صارمًا على كيفية قراءة الدراسات التي ينشرها أولئك العلماء، وكيفية تقييم الأدلة والبراهين التي يطرحونها، وكذلك كيفية طرح أسئلة استقصائية متصلة بتلك الأدلة.

كثيرًا ما يختلف أولئك العلماء في شأن ما يجري، وفي شأن أسبابه أيضًا. ليس هذا لأن العلم أمر غير موثوق به، بل لأن البشر كائنات معقدة إلى حد بعيد جدًا، ومن الصعب حقًا قياس أمر متداخل من قبيل ما يؤثر سلبًا على قدرتنا على التركيز والانتباه. من الواضح أن هذا قد مثل تحديًا لي أثناء عملي على هذا الكتاب. إذا بقينا في انتظار أدلة لا تشوبها شائبة، فسوف ننتظر إلى الأبد. من هنا، كان عليّ أن أواصل عملي، وأن أبذل كل ما أستطيع، وذلك استنادًا إلى أفضل ما لدينا من معلومات... مع الانتباه الدائم إلى أن هذا العلم قابل للوقوع في الأخطاء وإلى أنه في حاجة إلى قدر من الحذر في التعامل معه.

هذا ما جعلني أحاول، في كل مرحلة من مراحل عملي على هذا الكتاب، أن أجعل واضحًا للقارئ كم أن الأدلة التي أعرضها هي موضع جدل واختلاف. من المواضيع المعروضة في هذا الكتاب ما درسه مئات العلماء الذين استطاعوا التوصل إلى إجماع واسع على أن ما سأعرضه هنا صحيح. من الواضح أن هذه هي الحالة المثلى؛ وقد قصدت -كلما

استطعت - علماء يُعتبرون موضع إجماع ضمن الميدان المعني، ثم بنيت استنتاجاتي على صخرة معارفهم الصلبة. لكن ثمة ميادين أخرى لم يتناول فيها الأسئلة التي أردت فهمها إلا عدد محدود من العلماء، مما يعني أن الأدلة التي أستند إليها ليست في مثل قوة أدلتي السابقة. وثمة أيضًا بضع نواح أخرى يختلف فيها عدد من العلماء الكبار. في تلك الحالات، سأخبركم بالأمر صراحة وأحاول تقديم مجموعة المنظورات المختلفة المتصلة بالسؤال المطروح. لقد حاولت في كل مرحلة أن أبني استنتاجاتي على أمتن ما استطعت العثور عليه من أدلة.

لقد عملت دائمًا على مقارنة هذه العملية بكل تواضع. فأنا لست خبيرًا في أي سؤال من تلك الأسئلة. أنا صحفي أحاور الخبراء وأحاول اختبار معارفهم وشرحها بأفضل ما أستطيع. وإذا أردتم مزيدًا من التفاصيل في هذه الأمور، فقد تعمّقت أكثر في تلك الأدلة من خلال أكثر من أربعمئة هامش أوردتها كلها في موقع الإنترنت الخاص بهذا الكتاب، حيث ناقشت أكثر من مئتين وخمسين دراسة علمية استندت إليها في كتابي. كما أنني استخدمت تجاربي الشخصية -أحيانًا- كي تساعدني في شرح ما تعلمته. لا حاجة إلى القول إن قصصي الفردية ليست أدلة علمية. إنها تخبركم أمرًا أكثر بساطة من ذلك: السبب الذي جعلني أجد في نفسي رغبة شديدة في معرفة الإجابات عن هذه الأسئلة.

كنت شديد الاستياء من نفسي عندما عدت من رحلتي إلى ممفيس مع آدم. وفي يوم من الأيام، أمضيت ثلاث ساعات في قراءة الصفحات الأولى من رواية واحدة لأن أفكاري كانت تتشتت كل مرة... كأنني مشلول. قلت في نفسي إنني لا أستطيع الاستمرار هكذا. على الدوام، كانت قراءة الروايات واحدة من أعظم مسراتي، وسوف تكون خسارتها أشبه بأن أخسر واحدًا من أطرافي. لذا، قلت لأصدقائي إنني سأقدم على فعل أمر «متطرف».

ظننت أن هذا يحدث لي لأنني شخص لا يتحلى بالقدر الكافي من الانضباط، ولأنني «مأخوذ» بهاتفني. في ذلك الوقت، ظننت أن الحل واضح: أن أصير أكثر انضباطاً، وأن أعاقب الهاتف! دخلت إلى الإنترنت وحجزت لنفسني غرفة صغيرة عند الشاطئ في بروفنستاون، عند نهاية «كيب كود». أعلنت أمام الجميع بنبرة المنتصر: سوف أظل هناك ثلاثة أشهر! سأعيش من غير هاتف ذكي ومن غير كمبيوتر يستطيع الدخول إلى الإنترنت. لقد ضقت ذرعاً وقررت أن أنتهي من هذا الأمر. للمرة الأولى على امتداد عشرين عاماً، سوف أبتعد عن الإنترنت. رحت أحدث أصدقائي عن المعنى المزدوج الذي تحمله كلمة «wired». المعنى الأول هو أن يكون المرء في حالة ذهنية هوسية، والمعنى الثاني، هو أن يكون متصلاً بالإنترنت. بدا لي أن المعنيين متصلان، أنهما توأمان. وقد تعبت من كوني «wired». وصرت في حاجة إلى أن يصفو ذهني. وهكذا، فعلت ما اعتزمت فعله. ابتعدت. أنشأت رسالة رد آلي تقول إن الاتصال بي سيكون غير ممكن مدة ثلاثة أشهر. ابتعدت عن «الطين» الذي عشت فيه عشرين عاماً.

حاولت تنفيذ هذه الإزالة المتطرفة للسموم الرقمية من غير أن تكون عندي أية أوهام. كنت مدرّكاً أن هذا التخلي عن الإنترنت لا يمكن أن يكون مجدياً على المدى البعيد - لن أنضم إلى طائفة «أميش» وأبذ التكنولوجيا إلى الأبد. بل أكثر من ذلك أيضاً: كنت مدرّكاً أن هذه المقاربة لا تستطيع أن تكون حلاً حتى على المدى القصير بالنسبة إلى معظم الناس. أنا شخص منحدر من أسرة من الطبقة العاملة. جدتي التي ربّنتي كانت تعمل في تنظيف المراحيض؛ وجدّي كان سائق باص - إن قلت لهما إن حل مشكلات الانتباه لديهما يقتضي أن يتركا عمليهما ويذهبا كي يعيشا في كوخ على شاطئ البحر فسوف يكون هذا إهانة مؤذية لأنهما لا يستطيعان ذلك.

فعلت هذا لاعتقادي بأنني، إن لم أفعله، قد أفقد بعض الجوانب بالغة

الأهمية في قدرتي على التفكير العميق. فعلت ذلك انطلاقًا من يأس وقنوطي. فعلته لإحساسي بأنني إذا تخلّيت عن كل شيء، حينًا من الوقت، فقد أستطيع رؤية التغيرات التي يمكن أن نغدو قادرين جميعًا على إدخالها في حياتنا على نحو أكثر استدامة. علمتني هذه التجربة في «إزالة السموم الرقمية» إزالة جذرية أمورًا مهمة كثيرة من بينها - كما سوف نرى - الحدود المتواضعة لأسلوب «إزالة السموم الرقمية».

بدأ ذلك صبيحة يوم من أيام شهر أيار عندما انطلقت إلى بروفنستاون وقد سكّنتني هاجس تلك الشاشات كلها التي رأيتها في قصر غريس لاند. كنت أظن أن المشكلة كامنة في طبيعتي الشخصية القابلة للتشتت، وفي ما لدينا من تكنولوجيا؛ وكنت عازمًا على التخلي عن أجهزتي كلها... الحرية، آه، أيتها الحرية!... اعتزمت التخلي عن الأجهزة زمنًا طويلًا، طويلًا جدًا.

السبب الأول

زيادة السرعة وكثرة التنقل بين التطبيقات والفترة

ظلّ الرجل في متجر «تارجت» في بوسطن يكرر القول: «لا أفهم ما تبحث عنه. هذه أرخص ما لدينا من هواتف. الإنترنت فيها بطيء جدًا جدًا. هذا ما تريد، أليس كذلك؟». أجبته قائلاً إنني أريد شيئاً آخر... أريد هاتفاً غير قادر أبداً على الاتصال بالإنترنت. راح الرجل يقرأ ما هو مكتوب على ظهر العلبة. بدا لي حائراً. قال: «هذا الهاتف سيكون بطيئاً جدًا. قد تتمكن من الدخول إلى بريدك الإلكتروني، لكنك لن...». قلت له إن البريد الإلكتروني يأتي عن طريق الإنترنت. سوف أسافر بعيداً مدة ثلاثة أشهر، وذلك حتى أستطيع أن أكون خارج الإنترنت تماماً.

كان صديقي «امتياز» قد أعطاني جهاز لابتوب قديماً فيه أعطال كثيرة. وكان جهازاً فقد القدرة على الاتصال بالإنترنت، فقدتها منذ سنين. كان كأنه أت من تلك المعدات التي استخدموها في النسخة الأصلية من مسلسل «ستار ترك»... بقية من رؤية جهيضة عن المستقبل. قررت أن أستخدم ذلك الجهاز كي أتمكن أخيراً من كتابة الرواية التي أخطط لكتابتها منذ سنين. لكنني كنت في حاجة إلى هاتف يتيح إمكانية أن يتصل بي -في الحالات الطارئة- الأشخاص الستة الذين سأعطيهم رقمي. كنت في حاجة إلى هاتف من هذا النوع حتى لا تكون لدي أي فرصة في الوصول إلى الإنترنت، مهما يكن نوع تلك الفرصة: إذا استيقظت في الساعة

الثالثة صباحًا، وتزعزع تصميمي، وضعفت إرادتي، وحاولت الاتصال بالإنترنت، فلن أتمكن من فعل ذلك مهما أبذل من جهد.

كنت أتلقي واحدة من ثلاث إجابات كلما شرحت للناس ما اعتزمت فعله. وكانت الإجابة الأولى أشبه بما سمعته من ذلك الرجل في متجر «تارجت»: يبدو الناس غير قادرين على فهم ما أقوله لهم. ويظنونني أحاول القول لهم إنني أريد تقليل استخدام الإنترنت. تبدو لهم فكرة الابتعاد عن الإنترنت ابتعادًا تامًا فكرة عجيبة، فأجد نفسي مضطرًا إلى الشرح مرة تلو أخرى. لقد قال لي ذلك الرجل: «هل يعني هذا أنك تريد هاتفًا لا يستطيع الاتصال بالإنترنت على الإطلاق... فماذا تفعل به إذا؟».

وكان النوع الثاني من الإجابات -انتقل إليه ذلك الرجل بعد كلامنا الأول- شيئًا أشبه بخوف ذي مستوى منخفض، خوف على سلامتي. سألني الرجل: «وماذا تفعل في حالات الطوارئ؟ لا يبدو لي هذا سلوكًا سليمًا». سألته: «ما الحالة الطارئة التي قد تستلزم اتصالي بالإنترنت؟ ماذا يمكن أن يحدث؟ أنا لست رئيس الولايات المتحدة الأميركية!... لست مضطرًا إلى إصدار أوامر إذا أقدمت روسيا على غزو أوكرانيا!». أجابني الرجل: «أي شيء. يمكن أن يحدث أي شيء». كنت أحاول أن أشرح للناس الذين هم من سنّي -كنت آنذاك في التاسعة والثلاثين- أننا أمضينا نصف عمرنا من غير هواتف محمولة. بالتالي، لن يكون أمرًا شديد الصعوبة أن نتخيل العودة إلى حالة عشناها زمنًا طويلًا جدًا. لم يبدو لي أن أحدًا منهم قد وجد كلامي مقنعًا.

وأما الإجابة الثالثة فكانت الحسد. بدأ الناس يتخيلون ما يستطيعون فعله بكل ذلك الوقت الذي يمضونه مع هواتفهم إن هم تحرروا منها على نحو مفاجئ. كانوا يبدؤون الكلام بذكر عدد الساعات التي يخبرهم تطبيق «Screen Time» في هواتف آبل أنهم يمضونها على هواتفهم كل يوم. في المتوسط، يمضي كل أميركي ثلاث ساعات وخمس عشرة دقيقة! نلمس

هواتفنا 2617 مرة كل أربع وعشرين ساعة. بعض الأحيان، كان أولئك الناس يتحدثون بنبرة حزن عن أمور كانوا يحبون فعلها لكنهم تركوها (كعزف البيانو، على سبيل المثال)، وتسبح عيونهم بعيداً. لم أجد في ذلك المتجر ما يناسبني. والمفارقة هنا أنني اضطررت إلى استخدام الإنترنت كي أشتري ما بدا لي أفضل هاتف خلوي باقٍ في الولايات المتحدة من تلك الهواتف التي لا تستطيع الاتصال بالإنترنت. اسم ذلك الهاتف «Jitterbug». وهو هاتف مصمّم من أجل من تقدّمت بهم السن كثيراً، بحيث يمكن استخدامه أيضاً جهازاً للإبلاغ عن الحالات الطبية الطارئة. فتحت علبة الهاتف وابتسمت عندما رأيت مفاتيحه الكبيرة. قلت في نفسي إنني حصلت على فائدة إضافية: إن أصابني مكروه، فسوف يتصل الهاتف تلقائياً بأقرب مستشفى في المنطقة.

بسّطت كل ما أخذته معي في رحلتي أمامي على سريري في الفندق. لقد استعرضت تلك الأشياء التي أستخدم الآيفون من أجلها في الأحوال العادية واشتريت بدائل عنها. لذا، ولأول مرة، منذ أيام المراهقة، اشتريت لنفسي ساعة يد. اشتريت أيضاً ساعة منبهة. بحثت عن جهاز الآيبود القديم الذي كان عندي ونقلته إليه كتباً صوتية وتسجيلات أخرى. مررت بإصبعي على شاشته متذكّراً كم بدا لي هذا الجهاز «مستقبلياً» عندما اشتريته منذ اثني عشر عاماً. الآن، صار يبدو كأنه واحد من تلك الأشياء التي حملها نوح معه في سفينته. كان معي لابتوب «امتياز» القديم الذي صار الآن (هذا ما يلزمني) آلة للكتابة من أيام التسعينيات. وإلى جانبه، وضعت مجموعة الروايات الكلاسيكية التي كنت أنوي قراءتها منذ سنين طويلة، لكنني لم أقرأها. كانت من بينها رواية «الحرب والسلام».

طلبت سيارة «أوبر» حتى أستطيع أن أعرج على صديقة لي في بوسطن وأترك عندها الآيفون والماك بوك. ترددت قبل أن أضعهما على الطاولة في

بيتها. لكنني أسرع وضغطت على هاتفني كي أطلب سيارة لكي تأخذني إلى محطة العبّارات البحرية، ثم أقفلت الهاتف وابتعدت عنه بخطوات سريعة كأنني أخشى أن يجري خلفي. أحسست وخزة دعر. قلت في نفسي إنني غير مستعد لهذا. وبعدها، في مكان عميق في ذهني، تذكرت شيئاً قاله الكاتب الإسباني خوسيه أورتيغا إي غاسيت: «لا نستطيع تأجيل الحياة إلى أن نصير مستعدين لها... فالحياة طلقة نارية تأتينا من مسافة قريبة جداً». إن لم تفعل هذا الآن، فلن تفعله أبداً! وسوف يأتيك الموت وأنت تنظر إلى عدد «اللايكات» التي أتيك على إنستغرام! قلت هذا لنفسي، ثم صعدت إلى السيارة ورفضت أن أنظر خلفي.

منذ سنين، تعلّمت من علماء الاجتماع أن من بين أشد الوسائل نجاعة عند محاولة التخلص من عادة ضارة طريقة اسمها «الالتزام المسبق». وهي واردة في واحدة من أقدم قصص البشر الباقية حتى الآن، في «الأوديسة» لهوميروس. يحكي لنا هوميروس أنه كانت هناك طريق بحرية يموت فيها البحّارة دائماً، يموتون لسبب غريب: حوريتان في البحر (الحورية مزيج مثير من امرأة وسمكة) تغنيان للبحّارة وتغريانهم بالمجيء إليهما. عندما يستجيب البحّارة لإغرائهما، يغرقون في البحر. وذات يوم، اكتشف بطل القصة -أوديس- كيف يهزم هذا الإغراء. قبل أن تبلغ السفينة منطقة الحوريتين، جعل أوديس بحّارة سفينته يربطونه إلى الصاري ربطاً محكماً. صار عاجزاً عن الحركة. صار عاجزاً عن القفز في البحر مهما غنت له الحوريتان ومهما اشتدت رغبته في القفز.

لقد استخدمتُ هذه الطريقة من قبل عندما كنت أحاول تخفيف وزني. كنت أشتري كميات كبيرة من المأكولات الغنية بالحريرات، ثم أقول لنفسي إنني قوي بالقدر الكافي لأن أكلها باعتدال وببطء، لكنني كنت ألتهمها كلها في الساعة الثانية بعد منتصف الليل. لذا، توقفت عن شرائها. ففي الساعة الثانية بعد منتصف الليل، لا أستطيع الذهاب إلى المتجر كي

أشتري رقائق البطاطس المقلية. وذلك أن الـ«أنت» الموجود في الحاضر - في هذه اللحظة - راغب في تحقيق أهدافك الكبيرة ويريد أن يكون شخصاً أفضل. لكنك تعلم أنك معرض للزلل، وتعلم أن من المرجح أن تضعف أمام الإغراء. لذلك، تقوم بـ«تقييد» نفسك في المستقبل. تُضيق خياراتك. تربط نفسك إلى صاري السفينة!

لقد أجريت مجموعة صغيرة من التجارب العلمية الراحية إلى رؤية إن كان هذا الأسلوب ناجحاً... على الأقل، على المدى القريب. فعلى سبيل المثال، وضعت أستاذة علم النفس مولي كروكيت (أجريت مقابلة معها في جامعة ييل) عددًا من الرجال في المختبر، وقسمتهم إلى مجموعتين. سوف يواجه كل واحد منهم تحدّيًا. قالت لهم إنهم سيرون على الفور صورة مغرية قليلًا إن أرادوا ذلك، أما إذا استطاعوا الانتظار زمنًا قصيرًا، فسوف يرون صورة فائقة الإغراء. طلبت من المجموعة الأولى استخدام قوة الإرادة والانضباط الذاتي في اللحظة المعنية. وأما المجموعة الثانية، فقد أتيحت لها، قبل دخول المختبر، فرصة «الالتزام المسبق»: التعهد بصوت مسموع بأنهم سوف ينتظرون كي يستطيعوا رؤية تلك الصورة فائقة الإغراء. أراد العلماء معرفة إن كان الرجال الذين أعلنوا عن ذلك الالتزام المسبق سيستطيعون الصمود أكثر من الرجال الذين لم يلتزموا بشيء. اتضح أن أسلوب الالتزام المسبق أسلوب ناجح - أن تقرر بوضوح أنك ستفعل أمرًا من الأمور، وأن تتعهد بالالتزام بما قلته... هذا ما جعل تلك الفئة من الرجال أفضل كثيرًا من حيث القدرة على الثبات والصمود. وفي السنين التي أعقبت تلك التجربة، أجرى العلماء تجارب كثيرة بيّنت كلها صحة ما توصلت إليه التجربة الأولى.

كانت رحلتي إلى بروفنستاون صيغة متطرّفة من صيغ الالتزام المسبق. وعلى غرار النصر الذي أحرزه أوديس، بدأت رحلتي على متن سفينة. فمع انطلاق العبّارة قاصدة بروفنستاون، التفت خلفي ونظرت إلى ميناء بوسطن

حيث كانت شمس شهر أيار منعكسة على صفحة الماء. وقفت على مقربة من مؤخر السفينة، إلى جوار علم أميركي رطب يخفق في الريح. وقفت أرقب خط الزبد الذي تركته السفينة خلفها. ظهرت بروفنستاون في الأفق بعد نحو أربعين دقيقة ورأيت قمة جبل بيلغريم الدقيقة تظهر من بعيد.

بروفنستاون لسان رملي طويل ممتد في المحيط الأطلسي. إنه آخر ما يمكن الوصول إليه في أميركا، نهاية الطريق. لقد قال الكاتب هنري ديفيد ثورو إنك تستطيع الوقوف هناك والإحساس بأن الولايات المتحدة كلها خلفك! راودني إحساس مدوّخ بالخفة. ومع اقتراب الشاطئ، بدأت أضحك، لكنني لم أعرف لضحكي سبباً. كنت كأني ثمل لشدة الإعياء. كنت في التاسعة والثلاثين؛ وقد عملت من غير توقف منذ أن كنت في الحادية والعشرين. على وجه التقريب، لم أنقطع عن العمل في أي عطلة. وكنت أحشو نفسي بالمعلومات في كل ساعة من ساعات يقظتي كي أكون كاتباً أكثر إنتاجية. بدأت أرى أن أسلوب حياتي كان أشبه بما يجري في مزرعة الإوز حيث يرغمون الإوزة على الأكل من غير انقطاع كي يصير كبدها كبيراً ويحولونه إلى «معجون الكبد» باهظ الثمن. ارتحلت ثمانين ألف ميل خلال السنوات الخمس السابقة؛ وكنت أبحث، وأكتب، وألقي كلمات عن كتابي الاثنين. وأحاول طيلة اليوم - كل يوم - أن «أستنشق» مزيداً من المعلومات، وأقابل مزيداً من الناس، وأتعلم أكثر، وأتكلم أكثر، فصرت الآن أنتقل انتقالاً مهووساً من موضوع إلى موضوع كأني أسطوانة مشروخة لكثرة الاستخدام. صرت أجد صعوبة في الثبات على أي شيء. استمر إحساسي بالتعب زمناً طويلاً جداً فغدوت غير قادر على التفكير في شيء غير التخلص منه.

مع بدء نزول الناس من العبّارة، سمعت من مكان قريب مني رنة رسالة نصية واردة، فمددت يدي إلى جيبي بحركة غريزية. انتابني ذعر مفاجئ، أين هاتفي؟ ثم تذكرت... فضحكت كثيراً.

في تلك اللحظة، وجدت نفسي أفكر في ذلك اليوم الذي رأيت فيه هاتفاً خليوياً أول مرة. كنت في الرابعة عشرة، أو في الخامسة عشرة، أي إن ذلك كان في سنة 1993 أو في سنة 1994. كنت وقتها في الباص رقم 340، في لندن، في الطابق العلوي عائداً من المدرسة إلى البيت. رجل يرتدي بدلة رسمية يتكلم بصوت عالٍ في شيء أراه الآن في ذاكرتي في مثل حجم بقرة صغيرة. التفت صوبه كل من كان يجلس حوله. نظر الجميع إليه. بدا مستمتعاً بنظراتنا، فازداد صوته ارتفاعاً. استمر ذلك بعض الوقت إلى أن قال له واحد ممن كانوا في الباص: «يا صديقي؟». أجابه: «ماذا؟». «هل أنت معتهو؟». عندها، خرق كل من كان في الباص أول قاعدة من قواعد المواصلات العامة في لندن. تبادل الناس النظرات، وابتسموا. كانت هذه «التمردات» الصغيرة تحدث في أنحاء لندن كلها أوائل أيام الهواتف المحمولة. لقد رأينا فيها نوعاً من غزو غريب.

أرسلتُ أول إيميل بعد خمس سنين من ذلك، عندما ذهبت إلى الجامعة. كنت في التاسعة عشرة. كتبت بضع جمل، ثم نقرت على «إرسال» وانتظرت أن أحس شيئاً. لم تأتني موجة إثارة! عجبت من سبب تلك الضجة التي يثيرها هذا الشيء الجديد، الإيميل. لو قال لي أحدهم يوماً إن حياتي ستصير بعد عشرين سنة محكومة بهذين الاختراعين التكنولوجيين، الهواتف المحمول والإيميل (إما أن يبدو ذلك في البداية أمراً منقراً أو شديد الروعة)، بل إنهما سيُهَيِّمانان على حياتي إلى حد يجعلني أصعد إلى سفينة كي أفر منهما، لظننت أن القائل فقد عقله.

حملت حقيبتتي ونزلت من السفينة. أخرجت الخريطة التي طبعتها من الإنترنت. خلال سنين طويلة سبقت تلك اللحظة، لم أتحرك في أي مكان من غير الاستعانة بخرائط Google. من حسن حظي أن بروفنستاون مكونة من شارع طويل واحد، أي إن فيها اتجاهين فقط، اذهب يساراً أو اذهب يميناً. كان عليّ أن أذهب يميناً حيث يقع مكتب الشركة العقارية

التي استأجرت من خلالها بيتًا صغيرًا عند الشاطئ. يمر «الشارع التجاري» وسط بروفنستاون. مررت بمتاجر نيو إنغلاند الأنيقة التي تباع الكركند، وألعاب الجنس (كان واضحًا أنها ليست المتاجر نفسها التي أعرفها - هذا ميدان تتجّبه بروفنستاون). أذكر أنني اخترت هذا المكان لعدد من الأسباب. فقبل سنة من ذلك، زرت بروفنستاون قادمًا من بوسطن كي أرى صديقي أندرو الذي يقيم فيها كل صيف. هذه البلدة أشبه بحالة وسط بين قرية عتيقة في كيب كود على النمط القديم الخاص بنيو إنغلاند، وبين قبو للجنس. فعلى امتداد زمن طويل، كانت بلدة صيادين يسكنها مهاجرون برتغاليون. ثم بدأ الفنانون ينتقلون للعيش فيها فصارت منطقة بوهيمية. ثم صارت بعد ذلك وجهة يقصدها المثليون. وهي اليوم مكانٌ تجد في أكواخ الصيادين القديمة القائمة فيه رجالًا تتمثل الأعمال التي يقومون بها في ارتداء ملابس عجيبة، وأداء أغنيات جنسية أمام السائحين الذين يكثر وجودهم في البلدة أثناء الصيف.

اخترت الذهاب إلى بروفنستاون لأنني وجدتها ساحرة، لكن غير معقدة - أحسست (وكان في هذا شيء من الغرور) بأنني قد فهمت دينامياتها الجوهرية خلال أول أربع وعشرين ساعة أمضيتها فيها. كنت مصممًا على الذهاب إلى مكان لا يثير فضولي الصحفي. لو أنني اخترت الذهاب إلى جزيرة بالي، فأنا واثق من أنني سرعان ما سأبدأ محاولة فهم ما يجري في المجتمع هناك، فأجري مقابلات مع الناس وأعود سريعًا إلى هوسي بـ«امتصاص المعلومات». أردت الذهاب إلى مكان جميل يطهرني فأستطيع التخلص من توترتي... ولا شيء أكثر من هذا.

أخذني الوكيل العقاري (اسمه بات) بسيارته إلى ذلك البيت عند الشاطئ. كان بيتًا قريبًا جدًا من البحر، ولا يبعد عن بروفنستاون أكثر من أربعين دقيقة - الحقيقة أنه كان قريبًا من بلدة ترورو. بيت بسيط من الخشب مقسم إلى أربع شقق. كانت شقتي في الطابق السفلي، جهة اليسار. طلبت

من بات أن يزيل وصلة الإنترنت -تحسبًا فقط! فقد تصبيني نوبة جنون فأذهب وأشتري جهازًا قادرًا على الاتصال بالإنترنت- وطلبت منه أن يحذف كل ما في التلفزيون من قنوات الكابل. كانت لدي غرفتان. درب قصيرة مفروشة بالحصى ممتدة خلف البيت، وفي نهايتها كان المحيط في انتظاري واسعًا، مفتوحًا، دافئًا. تمنى لي «بات» حظًا حسنًا، ثم انصرف. وبقيت وحدي. أخرجت كتيبي من الحقيبة وبدأت أتصفحها. لم يجذبني الكتاب الذي بدأت قراءته فتركته وسرت صوب المحيط. كان ذلك في أوائل الموسم السياحي في بروفنستاون. وعلى امتداد أميال في كل اتجاه، لم أرَ إلا ستة أشخاص. عندها، جاءني ثقة مفاجئة (لا يحس المرء هذا إلا مرات قليلة في حياته كلها) بأنني فعلت أمرًا صحيحًا تمامًا. فخلال زمن طويل جدًا، كانت أنظاري متركة على أمور سريعة جدًا، مؤقتة جدًا، مثلها مثل ما يأتي عبر تويتر. عندما تركز أنظارك على ما هو سريع، تحسّ نفسك بطيئًا، متكاسلًا، قابلاً لأن تُكتسح إذا لم تتحرك، إذا لم تلوّح بيديك، إذا لم يعلو صياحك. والآن، وجدت نفسي محدّقًا في شيء شديد القِدم، شيء شديد البقاء. قلت في نفسي: هذا المحيط موجود هنا قبل وجودك بزمن طويل، وسوف يظل هنا بعد أن يطوي النسيان كل ما تفكّر فيه. يجعلك تويتر تظن أن العالم كله منشغل بك وبذاتك الصغيرة... العالم يحبك؛ العالم يكرهك؛ العالم يتحدّث عنك الآن. ويجعلك المحيط تحس أن العالم يلقي عليك التحية بلا مبالاة الناعمة الرطبة المرحّبة. لن يجادلك أبدًا مهما صحت، ومهما علا صوتك!

وقفت هناك زمنًا طويلًا. وكان في وقوفي هكذا ما فاجأني لأنني كنت ساكنًا لا أفعل شيئًا - لا أتصفح شاشة. حاولت تذكّر آخر مرة أحسست فيها شيئًا مثل هذا. سرت صوب بروفنستاون، سرت في الماء بعد أن شمّرت بنظولوني الجينز. كان الماء دافئًا، وكانت قدمي تغرقان قليلًا في الرمل. أسماك صغيرة تسبح من حول ساقيّ البيضاوين اللتين لم تريا الشمس منذ

زمن طويل. رأيت السرطانات تختبئ في الرمل أمامي. وبعد نحو ربع ساعة، رأيت شيئاً غريباً جداً، غريباً إلى حد جعلني أواصل التحديق فيه. كلما حدقت أكثر، كلما اشتدت حيرتي. رأيت رجلاً يقف على الماء... وسط المحيط. لم يكن واقفاً على قارب، ولا على أي شيء عائم أستطيع رؤيته. لكنه كان بعيداً في البحر، وكان يقف منتصب القامة، ثابتاً. ظننت أن إعيائي الشديد قد أصابني بشيء من الهلوسة. لوحت للرجل بيدي، فلوح لي بيده، ثم استدار باسماً يديه، مواجهاً البحر. ظل واقفاً زمناً طويلاً، وظللت طيلة ذلك الزمن واقفاً أنظر إليه. ثم بدأ السير صوبي. بدا لي أنه يسير على الماء. رأى الرجل تعبير وجهي الحائر فشرح لي أن الماء يغطي الشاطئ وقت المد في بروفنستاون، لكن ما لا تستطيع رؤيته هو أن الرمل تحت الماء غير مستوٍ. فمن تحت السطح، ثمة كثبان وجزر رملية مرتفعة. إذا سرت على تلك المناطق المرتفعة، فسوف يكون مظهرك عجباً بالنسبة إلى أي شخص ينظر إليك من الشاطئ لأنك ستبدو كأنك تسير على سطح الماء. رأيت الرجل نفسه مرات كثيرة بعد ذلك. رأيته مع تعاقب الأسابيع والشهور. يكون واقفاً في المحيط الأطلسي، باسماً كفيه صوب الأعلى، ساكناً من غير أية حركة. يظل ساعات على تلك الحال. تبادر إلى ذهني وقتها أن هذا نقيض فيسبوك - أن تقف في سكون تام، ناظراً إلى المحيط، باسماً كفيك. ذهبت آخر الأمر إلى بيت صديقي أندرو. استقبلني هناك واحداً من كلابه. استقبلني مرحباً. خرجنا كي نتعشى. في السنة السابقة، عاش أندرو هنا عزلة طويلة صامتة - لا هاتف، ولا كلام - وقد نصحني بأن أستمتع بهذه النعمة لأنها لن تدوم طويلاً. قال إن المرء ينحني جانباً كل ما يشغله ويشتت انتباهه فيبدأ رؤية ما كان منشغلاً عنه. أوه، يا أندرو! أنت ملك الدراما! قلت له هذا، وضحكنا معاً.

في وقت لاحق، سرت في الشارع التجاري. مررت بالمكتبة وبمقر إدارة البلدة. مررت بالنصب المقام من أجل المصابين بالإيدز. مررت

بمتجر المعجّنات. رأيت المؤدّين الذين يرتدون ملابس النساء المبهرجة يوزّعون إعلانات عن عروضهم لتلك الليلة. ثم سمعت صوت غناء. في حانة اسمها «كراون إند آنكر»، كان الناس مجتمعين من حول بيانو يغنون أغنيات شائعة. دخلت الحانة. غنيت معهم. غنينا القسم الأكبر من مجموعة «إيفيتا ورينت». فاجأني من جديد ذلك الاختلاف الكبير، الاختلاف بين وقوفي وسط مجموعة من الغرباء وغنائي معهم وبين تفاعلي عبر الشاشة مع مجموعات أخرى من أشخاص غرباء. في الحالة الأولى، يتبدّد إحساسك بذاتك المتضخّمة؛ وفي الحالة الثانية، تزداد الذات تضخمًا. كان اسم آخر أغنية أدناها معًا «عالم جديد كله».

سرت عائداً إلى بيتي. سرت وحيداً عند الساعة الثانية بعد منتصف الليل. فكرت في الضوء الأزرق الوهاج الذي أمضيت الشطر الأكبر من حياتي أحدّق فيه، ضوء الشاشة، ذلك الضوء الذي ييقبك في حالة يقظة دائمة؛ وفكرت في الضوء الطبيعي الذي خَفَتَ من حولي في وقت سابق من ذلك اليوم، الضوء الذي بدا لي كأنه يقول: انتهى النهار. استرح الآن. كان البيت عند الشاطئ خالياً. لا أشخاص، ولا رسائل نصية، ولا رسائل صوتية، ولا إيميلات في انتظاري... أو، إن كانت في انتظاري، فلن أعلم شيئاً عن ذلك قبل انقضاء ثلاثة شهور! استلقيت في فراشي وغرقت في نوم لا أذكر أنني عرفت أعرق منه. لم أستيقظ إلا بعد خمس عشرة ساعة.

أمضيت أسبوعاً في هذه الحالة الضبابية، حالة ارتخاء الضغوط؛ وأحسست نفسي شبه مُخدَّرٍ بذلك المزيج من التعب والسكينة. كنت أجلس في المقاهي وأتكلّم مع أشخاص لا أعرفهم. تجولت في المكتبة العامة في بروفنستاون، وفي المتاجر الثلاثة التي تبيع الكتب. انتقيت مزيداً من الكتب كي أقرأها. أكلت من الكرنكند البحري كمية تكفي لأن أبقى في ذاكرة ذلك الجنس من الكائنات (إن نشأ لديه إدراك)، مثلما ظلّت ذكرى

ستالين: شخص يدمرهم ويفنيهم من غير انقطاع. سرت المسافة كلها إلى البقعة التي شهدت وصول أول القادمين إلى أميركا قبل أربعمئة عام. (تجولوا في المكان ولم يجدوا الكثير هنا، فتابعوا إبحارهم جنوبًا إلى أن بلغوا «بلايموث روك»).

أمر غريبة بدأت تظهر في وعيي. صرت أسمع دائمًا، في رأسي، المقاطع الافتتاحية من أغنيات من الثمانينيات والتسعينيات عندما كنت طفلًا. لم أذكر تلك الأغنيات منذ سنين طويلة -أغنية بروز «قطعة بين الحمام»، أو «يوم سافرنا بالقطار» لفرقة أوشن كولور سين. من دون موقع «Spotify»، كنت غير قادر على الاستماع إلى تلك الأغاني كاملة، فرحت أغنيها لنفسي وأنا أسير على الشاطئ. وكل بضع ساعات، كان يتابني إحساس غير مألوف كأنه شيء يغلي في داخلي؛ كنت أسأل نفسي: ما هذا؟ آه، نعم! إنه الهدوء! لكني لم أفعل شيئًا إلا ترك قطعتين من المعدن خلفي... فلماذا يبدو لي هذا مختلفًا جدًّا؟ أحسست كأنني قد أمضيت سنوات طويلة حاملًا طفلين صغيرين يصرخان من شدة المغص، لكني تركتهما الآن في عهدة شخص غيري فاخفى زعيقهما وتقيؤهما من المشهد كله.

صار كل شيء بطيئًا. في الأحوال العادية، أتابع الأنباء كل ساعة، أو نحو ذلك، كي أنسقط كل تطور جديد مثير للقلق، ثم أحاول جمع ذلك كله معًا بحيث يصير له معنى. أما في بروفنستاون، فلم أعد قادرًا على فعل هذا. اشتري كل صباح ثلاث صحف وأجلس كي أقرأها، ثم لا أعلم شيئًا عما يجري إلى أن يأتي صباح اليوم التالي. فبدلًا من ذلك التيار الجارف المستمر الجاري على امتداد ساعات يقظتي كلها، صرت أحصل على أنباء متعمّقة منتقاة عما يحدث، وصرت قادرًا على إيلاء أمور أخرى مزيدًا من انتباهي. في يوم من الأيام بعد فترة قصيرة من وصولي، دخل شخص مسلح مكتب إحدى الصحف في ميريلاند وقتل خمسة صحفيين. أنا صحفي؛ ومن

الواضح أن هذا له أثر كبير في نفسي. في حياتي المعتادة، أتلقي رسائل من أصدقائي فور وقوع حادثة من هذا النوع، فأتابعها ساعات طويلة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وأتلقي قصصًا مختلفة حتى تتكون عندي -تدريجياً- صورة متكاملة عن الأمر. وأما في بروفنستاون، فقد قرأت خلال عشر دقائق، صبيحة اليوم الذي أعقب تلك المذبحة، كل ما كنت في حاجة إلى معرفته من معلومات واضحة. قرأت ذلك في الصحيفة! على نحو مفاجئ، بدت لي الصحيفة الورقية (ذلك الشيء الذي استهدفه القاتل في ميريلاند) اختراعاً حديثاً استثنائياً، اختراعاً يلزمنا جميعاً. أدركت أن أسلوبنا المعتاد في «استهلاك الأنباء» يؤدي إلى توليد حالة من الذعر، أما هذا الأسلوب «الجديد»، أسلوب الصحيفة الورقية، فهو يعطي نظرة واسعة واضحة.

أحسست كأن أمراً يحدث خلال الأسبوع الأول الذي بدأ يفتح «مستقبلي» قليلاً، يفتحها صوب مزيد من الانتباه وصوب مزيد من الصلة الحقيقية. ما الذي كان يحدث؟ لم أبدأ فهم الأسبوعين الأولين اللذين أمضيتهما في بروفنستاون -ولم أبدأ فهم ما خلق لدي ذلك الإحساس- إلا في وقت لاحق عندما عدت إلى كوبنهاغن.

قفز طفلاً سون ليخمان إلى سريره، فأدرك (أحس انقباضاً في أمعائه) أن ثمة أمراً غير سليم. ففي كل صباح، يأتي ولداه ويقفزان فوقه وفوق زوجته، يقفزان ويصيحان متحمسين، سعيدين باستيقاظهما من أجل يوم جديد. صورة يراها المرء في ذهنه ويتوق إليها عندما يتخيل أن يصير لديه أطفال. وقد كان سون شديد الولع بولديه. كان يدرك أنه ينبغي أن يكون شديد الفرح بهجتهما لأنهما استيقظا، لأنهما حيّان. لكنه كان يمد يده بحركة تلقائية كل صباح، عند ظهورهما، لا إليهما بل إلى شيء أكثر برودة. قال لي: «كنت أمد يدي وأمسك هاتفني كي أتفقد الإيميل... مع وجود هذين المخلوقين الرائعين المدهشين الحلوين يقفزان على سريري».

يخجل من نفسه كلما فكر في هذا. لقد درس سون الفيزياء، لكنه أدرك بعد حين من الزمن أنه لا يريد دراسة ما يجري في عالم الفيزياء وحده، بل ما يجري في نفسه أيضًا. كان ذلك في «الجامعة التقنية» في الدانمارك حيث يعمل أستاذًا في قسم الرياضيات التطبيقية وعلوم الكمبيوتر. قال لي: «لقد كان فقدانني قدرتي على التركيز هاجسًا عندي. وبدأت أدرك -لست أدري كيف- أنني غير قادر على ضبط استخدامي للإنترنت». وجد نفسه يتابع، من غير أي تعقل، أصغر التفاصيل في أمور من قبيل الانتخابات الرئاسية في الولايات المتحدة، يتابعها ساعة بعد ساعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ولا ينجز شيئًا. كان لهذا أثرٌ ضارٌّ عليه من حيث هو أب ومن حيث هو عالم. يقول: «توصلت إلى إدراك أن عملي هو، على نحو ما، أن أفكر في أمور مختلفة عما يفكر فيه غيري؛ لكنني كنت في بيئة أتلقى فيها ما يتلقاه كل شخص آخر من معلومات، وكنت أفكر مثلما يفكر أي شخص آخر».

كان لديه إحساس يقول له إن التدهور الذي يشهده تركيزه يصيب أشخاصًا كثيرين من حوله، لكنه كان مدركًا أيضًا أن ثمة لحظات في التاريخ يظن الناس فيها أنهم يعيشون نوعًا من تدهور اجتماعي كارثي؛ لكنهم، في واقع الأمر، يشيخون فحسب. وذلك أن من المغربي للمرء دائمًا أن يخلط بين تدهوره الشخصي وتدهور بني البشر عامة. كان سون في أواخر الثلاثينات من العمر عندما سأل نفسه: «هل صرت رجلًا عجوزًا كثير الشكوى، أم إن العالم يشهد تغيرًا؟». هذا ما جعله يطلق مع علماء آخرين في أنحاء أوروبا أكبر دراسة علمية أجريت حتى ذلك الوقت بغية الإجابة عن سؤال جوهري: أصبح أن مجال انتباهنا الجمعي يشهد تقلصًا؟

كانت الخطوة الأولى في تلك الدراسة وضع قائمة بمصادر المعلومات التي سيعمل الباحثون على تحليلها. وكان تويتر أول تلك المصادر وأكثرها وضوحًا. تم إطلاق موقع تويتر سنة 2006، وبدأ سون عمله سنة 2014

- يعني هذا أنه كان يستطيع الاعتماد على بيانات تمتد لثمانى سنوات. فى تويتر، يستطيع المرء أن يتتبع ما يتكلم فيه الناس ومقدار الوقت الذى ينفقونه فى مناقشة تلك المواضيع. بدأ الفريق عملية تحليل واسعة لتلك البيانات. ما الوقت الذى ينفقه الناس على موضوع فى تويتر؟ وهل يشهد طول الزمن الذى يركزون فيه، جماعةً، على أمر بعينه أى تغير؟ هل صار الناس الآن يتكلمون فى الأمور التى تشغل أذهانهم (الهاشتاقات الشائعة) أكثر، أو أقل، وذلك بالمقارنة مع الفترة الزمنية الماضية؟ كان ما وجدوه أن الموضوع الواحد كان، فى سنة 2013، يبقى ضمن المواضيع الخمسين الأكثر مناقشة مدة 17,5 ساعة. وأما فى سنة 2016، فقد انخفضت المدة إلى 11,9 ساعة. يعنى هذا أننا صرنا، فى موقع تويتر، نركز على الموضوع الواحد مدة أقل من ذى قبل.

وجد الباحثون هذه النتيجة مفاجئة، لكنهم قالوا إنها قد تكون خاصة بتويتر وحده. هذا ما جعلهم ينظرون فى مجموعة واسعة من مصادر البيانات الأخرى. نظروا إلى ما يبحث عنه الناس فى Google - ما معدل التغير هنا؟ حللوا مبيعات تذاكر السينما: كم من الوقت يبقى الناس مستمرين فى الذهاب إلى السينما لمشاهدة فيلم من الأفلام بعد أن يصبح شهيراً؟ درسوا أيضاً موقع «Reddit» - كم تعيش المواضيع هناك؟ كانت البيانات كلها توحى بأننا، مع مرور الوقت، صرنا أقل تركيزاً على أى موضوع من المواضيع. (ثمة استثناء واحد محير هو موقع ويكيبيديا حيث ظل مستوى الانتباه للمواضيع ثابت). إلا أن النمط العام الذى اكتشفوه ظل على حاله، تقريباً، فى كل مصدر بيانات تناولته دراستهم. قال سون: «نظرنا فى أنظمة مختلفة كثيرة... ورأينا أن ثمة ميلاً متسارعاً فى كل واحد منها». كان ذلك الميل «سرعة أكبر فى الوصول إلى ذروة الشعبية»، ثم يلي ذلك «تراجع أسرع».

أراد العلماء معرفة متى بدأ هذا الأمر. عندها، توصلوا إلى اكتشاف

لافت جدًا. ذهبوا إلى موقع «Google بوكس» الذي يضم نصوصًا كاملة لملايين الكتب. قرر سون وأفراد فريقه تحليل الكتب المكتوبة منذ ثمانينيات القرن التاسع عشر حتى وقتنا هذا، وذلك من خلال تقنية رياضية قادرة على تحديد مواضع ظهور واختفاء العبارات والمواضيع الجديدة في النص. يشبه هذا عملية العثور على هاشتاغات من الماضي. تستطيع الكمبيوترات رصد العبارات الجديدة حال ظهورها، وتحديد الفترة الزمنية التي جرت فيها مناقشتها، وكذلك مدى سرعة اضمحلالها. كانت تلك طريقة لاكتشاف طول المدة الزمنية التي كان الناس الذين عاشوا قبلنا يمزونها في مناقشة موضوع جديد. فكم أسبوعًا وكم شهرًا يلزمهم قبل أن يملؤا الأمر وينتقلوا إلى غيره؟ عندما نظر العلماء في تلك البيانات، اكتشفوا أن الخط البياني الذي توصلوا إليه شديد شبهة بما وجدوه عند دراسة تويتر. ففي كل عقد من السنين، وعلى امتداد أكثر من مئة وثلاثين سنة، تظهر المواضيع وتختفي بسرعة لا تنفك تشهد تزايدًا مستمرًا.

قال لي سون إنه راح يفكر على النحو التالي عندما رأى نتائج الدراسة: «أمر عجيب! الظاهر أن هذا صحيح فعلاً... ثمة شيء يتغير. ليس هذا تكرارًا بسيطًا لما كان يجري من قبل». كانت تلك الدراسة أول دليل أمكن الحصول عليه في أي مكان من العالم يُثبت أن فترات الانتباه الجمعية تشهد تقلصًا. من المهم جدًا رؤية أن هذا الأمر لم يبدأ مع ولادة الإنترنت، بل كان مستمرًا طيلة حياتي وطيلة حياة أبي وأمي وجدي وجدتي. صحيح أن الإنترنت أدى إلى تسريع هذا الميل، بل إلى تسريعه كثيرًا، إلا أن الفريق الذي قام بهذه التجربة اكتشف أن الإنترنت ليس سببًا وحيدًا.

أراد سون وزملاؤه فهم سبب هذا التغير، فبنوا نموذجًا رياضيًا معقدًا لمحاولة التوصل إلى إجابة. يشبه ذلك النموذج، إلى حد ما، النماذج التي بناها علماء الطقس كي يستطيعوا التنبؤ بتغيراته. (إن كنت مهتمًا بالأمر، فإن التفاصيل الفنية التي توضح كيف فعلوا ذلك موجودة في بحثهم

(المنشور). تمّ تصميم النموذج الرياضي لرؤية ما تستطيع فعله بالبيانات كي تجعلها تعلو وتنخفض بمعدلات أسرع فأُسرع، وذلك على نحو يحاكي تراجع الانتباه الجمعي الذي قاموا بتوثيقه. وكان ما اكتشفوه أن ثمة آلية واحدة تستطيع جعل هذا يحدث كل مرة. ما عليك إلا أن تُغرق المنظومة بالمعلومات. كلما دفعت إليها بمزيد من المعلومات، كلما تناقص زمن تركيز الناس على أي جزء بعينه من أجزاء تلك المعلومات.

قال سون: «إنه تفسير ساحر لسبب حدوث هذا التسارع. كل ما في الأمر هو أن المنظومة صارت تتلقى معلومات أكثر. إذا فكرت في ما كان قبل مئة عام من الآن، فسوف تجد أن انتقال الأنباء كان في حاجة إلى زمن. إذا وقعت كارثة كبيرة في فيورد في النرويج، فإن عليك أن تذهب من الفيورد إلى أوصلو حيث تجد من يكتب عنها». وبعد ذلك، سيكون انتشار النبأ في العالم بطيئاً. فلنقارن هذا بمجزرة سنة 2019 في نيوزلندا عندما أقدم شخص عنصري فقير على قتل المسلمين في مسجد، وكان يجري «بثاً حياً لذلك» بحيث يستطيع أي شخص أن يراه... في أي مكان في العالم.

قال سون إن من الممكن التفكير في الأمر على النحو التالي: «الآن، يشبه ذلك أن نشرب من فوهة إطفاء الحريق - تدفق الماء الآتي إلينا كبير جداً». إن المعلومات تُغرقنا. قام عالمان آخران بتحليل الأرقام الأولية في ما يتصل بتدفق المعلومات: إنهما د. مارتين هيلبرت من جامعة ساوثرن كاليفورنيا، ود. بريسيلا لوبيز من جامعة كاتالونيا المفتوحة. تخيل قراءة صحيفة إخبارية مكوّنة من خمس وثمانين صفحة. لو جُمعت معاً كل هتلك المعلومات التي كان يتلقاها الإنسان في المتوسط في سنة 1986 - التلفزيون والراديو والقراءة - فسوف يعادل ذلك أربعين صحيفة إخبارية في اليوم الواحد. وأما في سنة 2007، فقد تبين أن ذلك الرقم ارتفع إلى مئة وأربع وسبعين صحيفة في اليوم الواحد. (ستصيني الدهشة إذا تبين أن الرقم لم يرتفع في السنوات التي أعقبت ذلك التاريخ). هذه الزيادة في

حجم المعلومات هي ما يخلق الإحساس بأن العالم كله في تسارع. ما هو تأثير هذا التغير علينا؟ ابتسم سون عندما طرحت عليه هذا السؤال. قال: «علينا الانتباه إلى أن هذه السرعة تجعلنا مسرورين... فإحساسنا بأننا غارقون فيها نابع، في جزء منه، من أن هذا أمر رائع، أليس هذا صحيحًا؟ ينشأ لديك شعور بأنك على اتصال بالعالم كله، وتشعر أيضًا بأنك تستطيع العثور على أي شيء جديد في ما يخص أي موضوع من المواضيع، وعلى معرفته». إلا أننا كنا نقول لأنفسنا إننا نستطيع تحقيق توسعة هائلة في كمية المعلومات التي نتلقاها وفي سرعة تواردها إلينا، لكن من دون أي تكلفة. وهذا وهم. «صار الأمر مرهقًا جدًا. والأمر الأكثر أهمية هو أننا نضحّي بالتعمق في أي أمر من الأمور... هذا لأن التعمق في حاجة إلى وقت. وهذا لأن التعمق يستدعي تفكيرًا وتأملًا. إن كان عليك أن تتابع كل شيء وترسل الإيميلات طيلة الوقت، فهذا يعني أنه ليس لديك متسع من الوقت لبلوغ أي عمق. وحتى في ما يتصل بعلاقاتك، فإن التعمق في حاجة إلى وقت أيضًا. إنه يستهلك طاقة أيضًا. إنه يستهلك أزمانًا طويلة. وهو يستوجب التزامًا ويستلزم انتباهًا. لدينا الآن مشكلة في كل ما هو في حاجة إلى تعمق. هذا أشبه بشيء يجذبنا إلى السطح أكثر فأكثر».

وردت في ورقة سون العلمية عبارة تلخص مكتشفاته؛ وقد ظلت تلك العبارة تتردد في رأسي. تقول العبارة إننا نعيش، جمعياً، «استنفادًا متزايد السرعة للقدرة على الانتباه». عندما قرأت هذه العبارة، أدركت ما مررت به عندما كنت في بروفنستاون. فقد عشت وقتها -أول مرة في حياتي كلها- ضمن الحدود الطبيعية لما لديّ من قدرة على الانتباه. كنت وقتها «أمتصّ» من المعلومات بقدر ما أستطيع معالجته والتفكير والتأمل فيه، ولا شيء أكثر من ذلك. لقد كانت «فوهة إطفاء الحريق» مقفلة. وبدلاً من الشرب منها، كنت أرتشف الماء بالسرعة التي تناسبني.

سون شخص دانماركي لطيف باسم الوجه، لكنني سألته عن توقّعه

لتطوّر هذه الميول في المستقبل، فتوتر جسده واختفت ابتسامته. قال لي: «نحن في حالة تسارع منذ زمن طويل جدًا. وبكل تأكيد، صرنا قريبين جدًا من الحدود القصوى التي نستطيع احتمالها، مهما تكن تلك الحدود». قال إن هذا التسارع «لا يمكن أن يتواصل من غير نهاية. ثمة حدود مادية للسرعة التي يمكن أن تتحرّك الأمور بها. ينبغي أن يتوقّف هذا في لحظة من اللحظات؛ لكني لا أرى الآن أي ميل إلى التباطؤ».

قبل فترة وجيزة من لقائنا، كان سون قد رأى صورة لمارك زوكربيرغ، مؤسس فيسبوك، يقف في غرفة قبالة أشخاص على رؤوسهم النظارات الخاصة بالواقع الافتراضي. كان زوكربيرغ الشخص الوحيد الواقف في الواقع الفعلي ينظر إليهم مبتسمًا ويتجول في الغرفة مزهواً بنفسه. حدّثني سون عن رؤيته لتلك الصورة فقال: «كان ذلك كأن... يا إلهي... هذه صورة لمستقبلنا». يخشى سون أننا، إذا لم نغير هذا النهج، متجهون صوب عالم «فيه طبقة عليا مؤلفة من أشخاص لديهم إدراك واسع» للمخاطر الواقعة على انتباههم، وهم قادرون على العثور على طرق للعيش ضمن حدود إمكانياتهم. أما الجزء الباقي من المجتمع فسوف تكون لديه «قدرة منخفضة على مقاومة كثرة المعلومات، وسوف يعيشون، أكثر فأكثر، داخل كمبيوتراتهم حيث يجري التلاعب بهم أكثر فأكثر».

لقد غيّر سون حياته تغييرًا كبيرًا بعد أن علم هذا كله. توقّف عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي باستثناء تويتر الذي لا يتفقدّه إلا مرة واحدة في الأسبوع، يوم العطلة. توقّف عن مشاهدة التلفزيون. توقّف عن متابعة الأنباء عبر وسائل التواصل الاجتماعي وصار يقرأ الصحف. بدلًا من ذلك كله، صار يقرأ كتبًا أكثر. قال لي: «كما تعلم، كل ما يأتي نتيجة انضباط ذاتي لا يكون شيئًا دائمًا تثبته على حال واحدة إلى الأبد. أظن أن أول ما ينبغي عليك إدراكه هو أن هذه معركة مستمرة». لكنه قال لي أيضًا إن ذلك التحول قد أحدث لديه نقلة فلسفية في نظره إلى الحياة وفي تعامله معها.

«على وجه الإجمال، نحب دائماً أن نسلک الطريق الأكثر سهولة، لكن ما يجعلنا سعداء فعلاً هو القيام بأمور فيها قدر من الصعوبة. ما يحدث لنا مع هواتفنا الخلوية هو أننا نضع في جيوبنا شيئاً يظل معنا طيلة الوقت ويتيح لنا أموراً يسهل فعلها بدلاً من أن تكون أموراً مهمة لنا». نظر إليّ، ثم ابتسم... «أردت أن أمنح نفسي فرصة اختيار شيء أكثر صعوبة».

لقد كانت الدراسة التي أجراها سون رائدة في هذا المجال. وهذا يعني أنها لا تقدّم لنا من الأدلة إلا أساساً صغيراً يمكن الاستناد إليه. لكنني تابعت البحث فوجدت مجالين من مجالات البحث العلمي ساعداني في فهم هذا الأمر فهماً أفضل. الغريب أن أولهما هو تلك الدراسات التي تنظر في مسألة ما إذا كنا قادرين حقاً على تعلم كيفية جعل قراءتنا أكثر سرعة. لقد أنفقتُ بضعة فرق علمية سنوات من البحث في السؤال التالي: هل من الممكن جعل قراءة البشر سريعة، سريعة حقاً؟ وجدوا أن الأمر ممكن، لكن له تكلفته. أخذ الباحثون أشخاصاً عاديين وجعلوهم قادرين على القراءة بسرعة أكبر كثيراً من سرعة قراءة الإنسان العادي. نجح الأمر من خلال التدريب وكثرة الممارسة. صار أولئك الأشخاص قادرين على أن يملأوا بنظرهم سريعاً على الكلمات، وعلى الاحتفاظ بشيء مما قرؤوه. لكن، إذا اختبرتهم في ما قرؤوه فسوف تكتشف أن الفهم يتناقص مع زيادة سرعة القراءة. النتيجة: سرعة أكثر تعني فهماً أقل. بعد ذلك، درس العلماء أشخاصاً سريعى القراءة فاکتشفوا الأمر نفسه لديهم على الرغم من وضوح أنهم قادرون على القراءة أسرع من بقية الناس. لقد بيّن هذا أن ثمة حداً أقصى لقدرة الإنسان على امتصاص المعلومات، وأن محاولة تجاوز ذلك الحد تؤدي، بكل بساطة، إلى تقويض قدرة الدماغ على الفهم. وأيضاً، اکتشف العلماء الذين درسوا هذا الأمر أنك إذا جعلت الناس يقرؤون بسرعة كبيرة، فسوف يتضاءل كثيراً احتمال أن يستطيعوا فهم أي مادة

صعبة. سوف يجنحون إلى تفضيل الجمل والعبارات البسيطة السهلة. بعد أن قرأتُ هذا، كنت من جديد إلى عاداتي. عندما أقرأ الصحف الورقية، غالبًا ما أجد نفسي مشدودًا إلى القصص التي لا أستطيع فهمها بعد... فلماذا قامت انتفاضة في تشيلي؟ وأما عندما أقرأ الصحيفة نفسها على الإنترنت، فعادة ما أتجاوز تلك القصص وأذهب إلى قصص أكثر بساطة وأكثر قابلية للقراءة السريعة، أي إلى قصص أعرفها أصلاً. بعد معرفتي هذا الأمر، صرت أعتقد بأننا -بطريقة من الطرق- نعيش حياة «القراءة السريعة» على نحو متزايد، وأننا نتقل سريعًا من أمر إلى آخر فيغدو ما نفهمه أقل فأقل.

ذات يوم من أيام ذلك الصيف الذي قضيته من دون إنترنت، أي عندما كنت أقرأ الكتب قراءة بطيئة، وأتناول وجبات الطعام ببطء، وأتجول في البلدة بخطوات بطيئة، بدأت أتساءل إن كنت أعاني في حياتي المعتادة نوعًا من «اختلال الزمن» الذهني، شيئًا يشبه معاناة فرق التوقيت. عندما تسافر إلى منطقة بعيدة في العالم ذات توقيت مختلف كثيرًا عن توقيت مكانك الأصلي، تحس بأنك تحركت بسرعة زائدة، فصرت «غير متواقت» مع العالم الذي من حولك. يقول الكاتب البريطاني روبرت كولفيل إننا نعيش زمن «التسارع العظيم». وعلى غرار سون، يذهب إلى أن الأمر ليس ناتجًا عن ازدياد سرعة التكنولوجيا فحسب، بل عن ازدياد سرعة كل شيء أيضًا. ثمة أدلة على أن هناك كثرة من العوامل المهمة في حياتنا تزداد سرعة: يتكلم الناس الآن بسرعة أكبر مما كان الأمر عليه في الخمسينيات. وفي غضون عشرين سنة فقط، ازدادت سرعة مشي الناس في المدن عشرة بالمئة.

عادة ما يُقدّم إلينا هذا التسارع على أنه أمر يستحق الاحتفاء به. لقد كان شعار الإعلان الأصلي لهاتف بلاك بيري «كل ما يستحق فعله يستحق أن نفعله بسرعة أكبر». وأما الشعار غير الرسمي المتداول داخليًا بين العاملين في شركة Google فهو: «إن لم تكن سريعًا، فقد انتهى أمرك».

لكن ثمة طريقة أخرى سمحت للعلماء بمعرفة كيف يؤدي هذا الضغط الجماعي على «دواسة السرعة» إلى الإضرار بانتباهنا. تحقق هذا من خلال دراسة ما يصيب التركيز حين نتمدّد إنقاص السرعة، لا حين نزيدها. يُعتبر غاي كلاكستون واحدًا من أكبر الخبراء في هذا الميدان، وهو أستاذ علوم التعلّم في جامعة وينشستر. ذهبْتُ لمقابلته في ساسكس، في إنكلترا. لقد حلل ما يصيب تركيز الإنسان عندما يتمدّد البطء في أمر من الأمور، مثلما يحدث عند ممارسة اليوغا أو «تاي تشي»، أو التأمل، فتبيّن له أن ذلك يزيد كثيرًا قدرة الإنسان على الانتباه. هذا ما توصّلت إليه مجموعة كبيرة من الدراسات العلمية الأخرى. سألته عن سبب ذلك فقال إن «علينا أن نُقلّص العالم بحيث يتناسب مع قدراتنا المعرفية». إذا بالغت في السرعة، فأنت تفرط في إلقاء العبء على قدراتك، فتدهور تلك القدرات. أما عندما تتمرن على الحركة بسرعة متوافقة مع طبيعتك البشرية -وعندما يصير ذلك جزءًا من نمط حياتك- فإنك تبدأ تدريب انتباهك وتركيزك. «هذا هو السبب في أن ممارسة التأمل واليوغا تجعلك أكثر ذكاء. لا يحدث ذلك لأنك تدندن أو لأنك ترتدي ثوبًا برتقالي اللون». إن البطء يغذّي الانتباه، في حين تلحق السرعة به أذى كبيرًا.

عندما كنت في بروفستاون، أحسست بأن هذا الكلام صحيح فقررت أن أحاول تجربة هذه الأساليب. وعندما ذهبت أول مرة لرؤية معلم اليوغا ستيفان بيسيتيلي، قلت له: «سوف يكون هذا أشبه بتعليم ستيفن هوكينغ اليوغا بعد موته». أوضحت له أنني كتلة لحم عديمة الحركة، مصمّمة فقط كي تقرأ وتكتب، وكي تتكلم أحيانًا. ضحك الرجل وقال لي: «سنرى ما نستطيع فعله». هكذا رحت أحرّك جسدي على نحو لم أعرفه من قبل، ساعة كاملة من كل يوم، تحت إشرافه. في البداية، وجدت الأمر مضجرًا إلى حد استثنائي وحاولت استدراج ستيفان إلى الكلام في السياسة أو في الفلسفة؛ لكنه كان يعرف كيف يعيدني دائمًا بلطف إلى محاولة أداء تلك الحركات الغريبة التي

لم أجربها من قبل. ومع نهاية الصيف، صرت قادرًا على أن أظل صامتًا ساعة كاملة، وكذلك على أن أقف على رأسي. بعد ذلك، صرت أمارس التأمل أحيانًا مدة تستمر عشرين دقيقة (تحت إشراف ستيفان) - جربت هذا الأمر في فترات مختلفة من حياتي، وكنت أفضل في ذلك. أحسست نوعًا من البطء يسري في جسدي. أحسست أن نبضات قلبي تباطأت وأن كتفيّ المتهدلتين دائماً في الأحوال العادية قد صارتا أكثر استرخاء.

لكن نوعًا من الشعور بالذنب كان يأتيني حتى عندما يجعلني هذا البطء أحس راحة جسدية. بدأت أسأل نفسي: كيف السبيل إلى شرح هذا الأمر لأصدقائي «السريعين» المتوترين عندما أعود؟ كيف نستطيع كلنا أن نغير حياتنا بحيث نشعر بما بدأت أشعر به؟ كيف نستطيع الإبطاء في عالم يزداد سرعة؟



بدأت أطرح على نفسي أسئلة واضحة. إذا كانت الحياة في تسارع، وإذا كنا قد صرنا غارقين في المعلومات الكثيرة إلى حد يجعلنا أقل قدرة على التركيز على أي جزء منها، فلماذا لم تظهر أي مقاومة واضحة لذلك؟ لماذا لم نحاول إبطاء الأمور إلى النقطة التي نستطيع عندها التفكير بشكل واضح؟ كنت قادرًا على العثور على الجزء الأول من الإجابة عن هذا السؤال - الجزء الأول فقط - عندما ذهبت لمقابلة البروفيسور إيرل ميلر. لقد فاز هذا الرجل بعدد من أكبر الجوائز في العالم في ميدان علوم الأعصاب، وكان يعمل على أبحاث متقدمة عن الدماغ عندما ذهبت لرؤيته في مكتبه في معهد ماساشوستس للتكنولوجيا. قال لي من غير موارد إننا وقعنا كلنا ضحية وهم ضخم بدلًا من أن نعترف بحدود قدراتنا ونحاول العيش ضمنها.

قال إن ثمة حقيقة مهمة واحدة ينبغي على كل إنسان أن يفهمها، وإن كل شيء سيشرحه لي نابع من تلك الحقيقة: «لا يستطيع دماغك أن يولد في وعيك أكثر من فكرة أو فكرتين في وقت واحد. يعني هذا أننا

أحاديث التفكير إلى حد كبير جداً». لدينا «قدرة معرفية محدودة جداً». وهذا ناتج عن «البنية الأساسية في الدماغ»، وهو ما لا يمكن أن يتغير. لكننا اخترعنا أسطورة، بدلاً من أن نعترف بهذه الحقيقة - هذا ما قاله لي إيرل. هي أسطورة مفادها «أننا قادرون فعلاً على التفكير في ثلاثة أمور، أو خمسة، أو عشرة» في وقت واحد. وحتى نتظاهر بأن تلك هي الحقيقة، بدأنا نستخدم تعبيراً لم يكن مقصوداً به أبداً أن يُستخدم لما يتصل ببني البشر. ففي الستينيات، اخترع علماء الكمبيوتر آلات فيها أكثر من معالج واحد، فكانت تلك الآلات قادرة فعلاً على أداء أمرين «أو أكثر من أمرين» في الوقت نفسه. أطلقوا على هذه القدرة التي تتميز بها تلك الآلات «تعدد المهمات»؛ ثم أخذنا ذلك المصطلح وطبقناه على أنفسنا!

أحسست ذعراً عندما سمعت أول مرة عن زعم إيرل بأن قدرتنا على التفكير في عدة أمور معاً ليست إلّا وهمًا. قلت في نفسي إن هذا لا يمكن أن يكون صحيحاً لأنني أستطيع أداء أشياء مختلفة في وقت واحد. الحقيقة هي أنني أفعل ذلك كثيراً. وهذا هو المثال الأول الذي تبادر إلى ذهني: تفقدت إيميلي في حين كنت أفكر في مسودة كتابي التالية وأخطط لإجراء مقابلة في وقت لاحق من اليوم. فعلت تلك الأمور كلها وأنا أجلس على مقعد المرحاض. (أعتذر لأنني أجعلكم تتخيلون هذه الصورة). فأين الوهم في هذا؟

كان بعض العلماء يأخذون بالرأي الذي أشارت به عليّ غريزتي الداخلية. وكانوا مقتنعين بأن من الممكن للبشر أن يؤدّوا عدداً من المهام المعقدة في وقت واحد. هذا ما جعلهم يجرون اختبارات على الناس. طلبوا منهم فعل أشياء متعددة في وقت واحد، وراقبوا مدى حسن سير تلك العملية. ما اكتشفه العلماء، في واقع الأمر، هو أن الناس يظنون أنهم يؤدّون بضعة أشياء في وقت واحد، لكن الحقيقة أنهم «ينتقلون». هذا ما شرحه لي إيرل: «إنهم ينتقلون جيئة وذهاباً بين المهمات المتعددة. لا

يلاحظون ذلك الانتقال لأن أدمغتهم تموّه الأمر عليهم كي تمنحهم ذلك الإحساس. أما ما يفعلونه في واقع الأمر فهو أنهم ينتقلون من أمر إلى أمر ويعيدون تهيئة أذهانهم لحظة فلحظة، مهمة فمهمة... وهذا أمر له تكلفته». شرح لي أن هذا التنقل المستمر يؤدي إلى تدهور القدرة على التركيز، وذلك بثلاث طرق. الطريقة الأولى تُدعى «أثر تكلفة الانتقال». الأدلة العلمية على هذا الأثر كثيرة. تخيل أنك جالس لإعداد بياناتك الضريبية، لكنك تتلقّى رسالة نصّية. تنظر إلى الرسالة -التفاتة سريعة فحسب لا تستغرق أكثر من خمس ثوان- ثم تعود إلى حساباتك الضريبية. في تلك اللحظة، «يكون على دماغك أن يعيد تهيئة نفسه عندما ينتقل من مهمة إلى أخرى». عليك أن تتذكّر ما كنت تفعله من قبل؛ وعليك أن تتذكّر ما كنت تفكر فيه... «وهذا يستهلك وقتًا، وإن يكن قصيرًا». عند حدوث هذا الأمر، تُبيّن الأدلة العلمية أن «أداءك يشهد انخفاضًا شديدًا. تصير أكثر بطئًا. وهذا كله ناتج عن التنقل».

يعني هذا أن من يكثر من تفقّد الرسائل الواردة إليه أثناء محاولته أداء عمل آخر لا يضيّع لحظات قليلة من الوقت في النظر إلى تلك الرسائل فحسب، بل يخسر أيضًا الزمن اللازم لإعادة التركيز من جديد بعد ذلك (إعادة تهيئة الدماغ). ومن الممكن أن يكون هذا الزمن أطول كثيرًا من زمن النظر إلى الرسائل. قال لي: «إذا أمضيت جزءًا كبيرًا من وقتك وأنت لا تفكر حقًا، بل تضيّع الوقت في التنقل، فأنت تهدر زمنًا يمكن أن يستخدمه دماغك في معالجة المعلومات». إذا كان تطبيق «Screen Time» في هاتفك يقول لك إنك تستخدم الهاتف أربع ساعات في اليوم، فأنت تفقد وقتًا أطول من ذلك كثيرًا: فقدان التركيز طيلة الفترة التي ظل فيها انتباهك ضائعًا.

عندما سمعت هذا من إيرل، قلت في نفسي: صحيح؛ لكنه ينبغي أن يكون أثرًا صغيرًا؛ ينبغي أن يكون انقطاعًا بسيطًا للانتباه. لكني ذهبت

وقرأت الأبحاث المتصلة بهذا الأمر، فعلمت أن من العلماء من يقول إن الأثر الفعلي يمكن أن يكون كبيراً إلى حد مفاجئ. فعلى سبيل المثال، أجريت دراسة صغيرة مولّتها شركة «هيوليت-باكارد» بغية المقارنة بين مستوى ذكاء العاملين في وضعين اثنين. في البداية، تم اختبار مستوى الذكاء عندما كانوا يعملون من غير مقاطعة أو تشويش. ثم اختبر مستوى الذكاء مرة ثانية عندما كانوا يتلقّون إيميلات واتصالات هاتفية. خلصت الدراسة إلى أن «الإلهاء التكنولوجي» -أي تلقي الإيميلات والاتصالات الهاتفية- أدى إلى انخفاض وسطي في مستوى ذكاء العاملين بلغ عشر نقاط. وحتى تدرك مدى شدة ذلك الانخفاض ينبغي أن تعلم ما يلي: على المدى القريب، يعادل ذلك ضعفي تراجع مستوى ذكائك عندما تدخل الماريغوانا. إذاً، ومن حيث قدرة المرء على أداء عمله، توحى هذه النتيجة بأن تدخين المرء المخدرات وهو يجلس على مكتبه أهون كثيراً من إكثاره من تفقد الرسائل النصية وإلقاء نظرة على فيسبوك.

اكتشف الباحثون أن الأمر يزداد سوءاً بعد ذلك. فالطريقة الثانية التي يؤدي بها التنقل انتباه المرء هي ما يمكن أن ندعوه «أثر الإخفاق». عندما تنتقل بين المهمات، يبدأ ظهور الأخطاء التي ما كانت لتظهر لولا ذلك. شرح لي إيرل أن السبب هو «ميل الدماغ إلى ارتكاب الأخطاء. عندما تنتقل من مهمة إلى أخرى، يكون على دماغك أن يرجع خطوة إلى الخلف كي يستدرك الأمر ويعرف النقطة التي ترك عندها تلك المهمة»؛ وهو غير قادر أبداً على القيام بهذا من غير أن يخطئ. يبدأ ظهور الهفوات. «فبدلاً من قضائك الوقت في التفكير العميق، يصير تفكيرك أكثر سطحية، لأنك تنفق وقتاً طويلاً على محاولة تصحيح الأخطاء وعلى استعادة النقطة التي كنت قد وصلت إليها».

إلا أن ثمة تكلفة ثالثة ناجمة عن اعتقادك بأنك قادر على أداء مهمات متعدّدة. وهي تكلفة لا تلاحظها إلا على المدى المتوسط أو البعيد. قد

تصحّ تسمية هذا الأمر «نضوب الإبداع». فمن المحتمل كثيرًا أن تصير أقل قدرة على الإبداع. لماذا؟ يجب إيرل بسؤال من عنده: «من أين تأتي الأفكار الجديدة والابتكارات؟». تأتي من قيام دماغك بإنشاء صلات جديدة مختلفة عما رأيته وسمعته وتعلّمت في ما مضى. إذا أُتيح للدماغ وقت حرّ من غير تشويش، فسوف يعود تلقائيًا إلى التفكير في كل ما علمه من أمور ويبدأ بإقامة الصلات بينها بطرق جديدة. يحدث هذا كله تحت مستوى العقل الواعي؛ لكن هذه العملية هي التي تجعل «الأفكار الجديدة تنبثق. وعلى نحو مفاجئ تظهر لك علاقة بين فكرتين لم تكن تظن أن بينهما أية علاقة». هكذا تولد في رأسك فكرة جديدة. أما إذا أمضيت جزءًا كبيرًا من زمن المعالجة الدماغية هذا في التنقل وفي إصلاح الأخطاء، فهذا يعني أنك تقلل فرصة دماغك في تتبع الترابطات بين الأفكار وصولًا إلى أماكن جديدة وإلى أفكار أصيلة مبدعة حقًا.

علمت في وقت لاحق أن هناك عاقبة رابعة (الحقيقة أن الأدلة التي تؤيد وجودها أقل عددًا) يمكن أن ندعوها «أثر تضائل الذاكرة». عمل فريق من جامعة «UCLA» على جعل الناس يؤدّون مهمتين في وقت واحد، وتابع الفريق أولئك الناس كي يرى أثر ذلك عليهم. اتضح نتيجة التجربة أن قدرة أولئك الأشخاص على تذكر ما فعلوه كانت أقل كثيرًا من قدرة الناس الذين أدّوا مهمة واحدة فقط. الظاهر أن هذا ناجم عن أن تحويل ما يعيشه الإنسان إلى ذكريات يستلزم طاقة وحيزًا ذهنيين. فإذا كنت تنفق طاقتك على التنقل السريع بين مهمتين، فمن الطبيعي أن يتراجع مقدار ما تتذكره وما تتعلّمه.

يعني هذا أنك إذا أمضيت وقتك في التنقل كثيرًا بين المهمات، فسوف تصير أكثر بطئًا، وترتكب أخطاء أكثر، ويتراجع إبداعك، وتذكر قدرًا أقل مما كنت تفعله. أردت أن أعرف التالي: هل تعجب هذه النتيجة أكثرنا ممن يمارسون هذا التنقل؟ لقد أجريت مقابلة مع الأستاذة غلوريا مارك

من قسم المعلوماتية في جامعة كاليفورنيا؛ وهي التي اكتشفت أن العامل الأميركي يتعرّض للتشويش كل ثلاث دقائق (هذا متوسط تقريبي). وقد بينت دراسات كثيرة أخرى أن نسبة لا يستهان بها من الأميركيين يتعرضون للتشويش والمقاطعة على نحو شبه دائم، ويتنقلون بين المهمات. ففي المتوسط، يمضي الآن العاملون في المكاتب أربعين بالمئة من وقت عملهم وهم يظنون مخطئين أنهم «يؤدّون مهمات متعددة» - وهذا يعني إنفاق الكثير من أجل استعادة انتباههم وتركيزهم. والواقع أن وقت العمل غير المنقطع قد صار نادرًا. وجدت إحدى الدراسات أن القسم الأكبر ممن يعملون في المكاتب لا يحظى أبدًا - في يوم عمل عادي - بساعة كاملة من غير مقاطعة. نظرتُ إلى هذه المعلومة مرات كثيرة قبل أن أستطيع استيعابها: لا يحظى أكثر العاملين في المكاتب بساعة واحدة من غير مقاطعة! يحدث هذا على كل مستوى من مستويات العمل في المكاتب والشركات. وفي المتوسط، يتعرّض المدير التنفيذي لواحدة من الشركات الكبرى لمقاطعات مدّتها ثمانٍ وعشرين دقيقة في اليوم الواحد.

كلّما تكلّموا عن هذه الظاهرة في وسائل الإعلام، نسمعهم يصفونها بأنها «أداء مهمّات متعددة» - لكنني أرى أن استخدام هذا المصطلح القديم الخاص بالكمبيوترات أمر خاطئ. فكلما فكّرتُ في «أداء مهمّات متعددة»، أتخيل أمًا وحيدة في عقد التسعينيات تحاول أن تطعم طفلها وتلقّي مكالمات هاتفية خاصة بالعمل وتتابع الطعام الذي تطهوه على النار كي لا يحترق. (تابعت في التسعينيات كمية كبيرة من عروض كوميديا الموقف الرديئة). أتخيّل تلك الأم، ولا أتخيّل شخصًا يجري مكالمات عمل ويقوم، في الوقت نفسه، بتفقد الرسائل الواردة إلى هاتفه! هذه هي حالنا اليوم. لقد اعتدنا استخدام هواتفنا إلى حد أظن معه أننا لا نعتبر تفقد الرسائل فيه إلى جانب أداء مهمة أخرى «أداء مهمّات متعددة». في نظرنا، يكاد هذا يكافئ أن يحكّ المرء فخذه أثناء إجرائه مكالمات عمل... فهل نستطيع اعتبار ذلك «أداء

مهمات متعدّدة؟ لكنّه كذلك بالفعل. يكفي أن تترك هاتفك مفتوحًا وتتلقّى رسائل نصية كل عشر دقائق وأنت تحاول العمل لأن يكون نوعًا من أنواع «التنقل» بين مهمات مختلفة - وسرعان ما يبدأ ظهور تكلفة ذلك لديك. في دراسة أجراها «مختبر التفاعل بين الكمبيوتر والبشر» في جامعة كارنيجي ميلون أخضع مئة وستة وثلاثين طالبًا لاختبار طُلب منهم فيه أداء امتحان. كان على بعضهم أن يترك الهاتف مغلقًا في حين كان على الآخرين أن يتركوا الهاتف مفتوحًا ويتلقّوا رسائل نصية. في المتوسط، كان أداء الذين تلقّوا الرسائل النصية أسوأ بنسبة عشرين بالمئة. كما توصلت دراسات أخرى أُجريت وفق سيناريوهات تشبه هذا السيناريو إلى نتائج أسوأ من ذلك، إذ إن النسبة بلغت ثلاثين بالمئة. يبدو لي أننا (أي كل من لديهم هواتف ذكية) نخسر من عشرين إلى ثلاثين بالمئة من أدائنا، وذلك طيلة الوقت تقريبًا. أليس كثيرًا أن يفقد بنو جنسنا هذا القدر كله من قدراتهم العقلية؟

قال لي إيرل إنه، إذا أردنا أن نفهم مقدار الأذى الذي يسببه هذا الأمر، ما علينا إلا أن ننظر إلى سبب الوفاة الذي يشهد أسرع تزايد في العالم كله: تشوُّش الانتباه أثناء قيادة السيارة. أجرى د. ديفيد سترابير، وهو متخصص في علم الأعصاب المعرفي في جامعة يوتا، بحثًا تفصيليًا، حيث جعل عددًا من الأشخاص يستخدمون «أجهزة محاكاة قيادة السيارة» وراقب مدى سلامة قيادتهم عندما تشتت التكنولوجيا انتباههم... أمور بسيطة من قبيل أن يتلقّى الهاتف رسالة نصية. اتضح أن مستوى تدهور الانتباه كان «شديد الشبه» بما يكون لدى السائقين الثملين. هذا أمر يستحق التفكير: إن تشتت الانتباه المستمر أثرًا سيئًا على سائق السيارة يعادل أثر تناوله مقدارًا من الكحول كافيًا لأن يجعله في حالة سكر. ليست الأمور التي من حولنا، تلك الأمور التي تشتت انتباهنا، مزعجة فحسب... إنها قاتلة: في الوقت الحاضر، تكاد نسبة حوادث السيارات الناجمة عن تشتت انتباه السائقين تبلغ عشرين بالمئة.

قال لي إيرل إن النتيجة واضحة: ما من بديل! إذا أردت أداء الأمور بشكل جيد، فليس لك إلا أن تركز جيدًا على أمر واحد في وقت واحد. أدركت عندما علمت هذا أن رغبتني في «تَشْرُب» طوفان من المعلومات من غير أن أفقد قدرتي على التركيز كانت أمرًا يشبه رغبتني في أكل سندويشات ماكدونالدز كل يوم مع المحافظة على رشاقة جسمي - حلم يستحيل تحقيقه! شرح لي إيرل أن حجم دماغ الإنسان وقدرته، لم يشهدا تغييرًا مهمًا على امتداد أربعين ألف سنة، وليس من المنتظر أن يحدث ذلك في أي وقت قريب؛ لكننا نتعرض لنوع من التضليل في ما يتصل بهذه الحقيقة. لقد اكتشف أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا الحكومية، ناري روزن، أن القسم الأكبر من المراهقين والشباب لديه اعتقاد عميق بأنه قادر على متابعة ستة أو سبعة أشكال من وسائل التواصل في وقت واحد. نحن لسنا آلات! ونحن غير قادرين على أن نعيش وفق منطق عمل الآلات. نحن بشر، وأدمغتنا تعمل بطريقة مختلفة.

بعد أن علمت هذا كله، اكتشفت سببًا مهمًا آخر لما جعلني أحس ارتياحًا جديدًا (وأحس أنني استعدت قدراتي) أثناء وجودي في بروفنستاون. فلأول مرة منذ زمن طويل جدًا، صرت أسمح لنفسي بالتركيز على أمر واحد، وأظل مركزًا عليه فترة طويلة. أحسست أنني حظيت بتعزيز هائل لقدراتي الذهنية، وذلك لأنني احترمت حدود عقلي. سألت إيرل إن كان يجوز لنا، بالنظر إلى ما نعرفه عن الدماغ، استنتاج أن مشكلات الانتباه اليوم قد صارت، في حقيقة الأمر، أكثر تفاقماً مما كانت عليه في الماضي. أجابني، «بكل تأكيد». يرى إيرل أننا خلقنا في حضارتنا «عاصفة حقيقية من التدهور المعرفي، وذلك نتيجة تشتت الانتباه».

كان استيعاب هذا الأمر صعبًا؛ فأن يكون لديك إحساس بأن هناك أزمة هو أمر مختلف تمامًا عن سماع واحد من أهم علماء الأعصاب في العالم يقول لك إننا نعيش «عاصفة حقيقية» تعمل على تقويض قدرتنا على

التفكير. لقد قال لي إيرل: «أفضل ما نستطيع فعله الآن هو محاولة التخلص مما يشتت انتباهنا، وذلك بقدر ما نستطيع». في لحظة من لحظات حديثنا، بدا لي متفائلاً جداً عندما أشار إلى أننا نستطيع جميعاً أن نحقق تقدماً في هذا الأمر، وأن نبدأ منذ اليوم. قال لي: «إن الدماغ أشبه بعضلة، كلما ازداد استخدامك لبعض الأمور، ازدادت بعض الروابط قوة، وتحسن الوضع. إذا كنت تجد صعوبة في التركيز - هكذا قال - فما عليك إلا أن تحاول أداء مهمة واحدة مدة عشر دقائق فقط. وبعد ذلك، اسمح لتفكيرك بأن يتشتت مدة دقيقة قبل أن تركز على مهمة ثانية مدة عشر دقائق أخرى، وهكذا دواليك. عندما تكرر فعل ذلك يصير الأمر مألوفاً بالنسبة إليك، ويتحسن أداء دماغك لأن هذا يؤدي إلى تقوية الصلات العصبية المساهمة في ذلك السلوك. وبعد وقت قصير، تصير قادراً على فعل ذلك خمس عشرة دقيقة، ثم عشرين دقيقة، ثم نصف ساعة، وهكذا دواليك. ما عليك إلا أن تفعل ذلك. ابدأ التمرين... لا مشكلة في أن تكون البداية بطيئة، لكن عليك أن تتمرن، وسوف تبلغ تلك النقطة».

كي تنجز ذلك، يقول إيرل، إنَّ عليك أن تعزل نفسك فترات متزايدة من الزمن، أن تعزل نفسك عن مصادر تشتت الانتباه. ليس صحيحاً أن «تحاول أداء مهمة واحدة معتمداً على قوة إرادتك، وذلك لأن من الصعب كثيراً أن تقاوم تدفق المعلومات التي تأتيك رغماً عنك وتطالبك بالانتباه إليها». وعندما سألته كيف يستطيع المجتمع كله العثور على سبيل لفعل ذلك، قال لي إنه ليس واحداً من علماء الاجتماع وإن عليَّ أن أسأل غيره إن كنت أريد إجابة.

أدمغتنا لا ترزح تحت ذلك العبء الزائد وحده، عبء التنقل من أمر إلى آخر! إنها ترزح تحت عبء آخر أيضاً. لقد ساعدني آدم غزالي، أستاذ الأعصاب والفيزيولوجيا وعلم النفس في جامعة كاليفورنيا في فهم ذلك

عندما جلست معه في مقهى في سان فرانسيسكو. قال لي، إن على المرء تصور أن دماغه يشبه ناديًا ليليًا يقف عند بابه حارس أمني. تتمثل مهمة الحارس الأمني في «فلتر» القسم الأكبر من «المحفّزات» التي تأتيك في أي لحظة من اللحظات، فتشغل قسمًا من انتباهك -ضجيج السيارات في الشارع، ورجل وامرأة يتجادلان على الرصيف الآخر، ورنين الهاتف في جيب شخص قريب منك- وذلك حتى تصبح قادرًا على التفكير المتسق في أمر واحد في تلك اللحظة. «الحارس» مهم جدًا: لهذه القدرة على فلتر المعلومات غير ذات الصلة أهمية حاسمة كي تستطيع متابعة السعي إلى أهدافك. وذلك الحارس في رأسك قوي مفتول العضلات، فهو قادر على مقاتلة شخصين أو أربعة أشخاص، أو ربما ستة أشخاص، يحاولون دخول ذهنك في وقت واحد. إنه قادر على فعل الكثير. يدعى ذلك الجزء من دماغك المسؤول عن هذا المهمة «القشرة الجبهية».

يرى آدم أن ذلك الحارس قد صار الآن واقعًا تحت حصار لم يعرفه من قبل. فضلًا عن الزيادة غير المسبوقة في التنقل بين المهمات المختلفة، صارت أدمغتنا مجبرة أيضًا على إجراء عملية الفلتر بطريقة محمومة لم نعرفها من قبل. فكّر في أمر بسيط جدًا: الضجيج. ثمة براهين علمية كثيرة على أن قدرتك على الانتباه تشهد تدهورًا عندما تجلس في غرفة فيها ضجيج كثير؛ وتتدنّى جودة عملك. فعلى سبيل المثال، يكون انتباه الأطفال الموجودين في غرفة صف شديدة الضجيج أسوأ من انتباه الأطفال الجالسين في غرفة صف هادئة. لكن أكثرنا محاط بمستويات عالية من الضجيج إذ يعملون في صالات مكاتب مفتوحة وينامون في مدن مزدحمة ويعملون على اللابتوب في مقاهٍ فيها بشر كثيرون كذلك المقهى الذي كنت جالسًا فيه مع آدم. ليس ارتفاع مستوى التلوث بالضجيج إلا مثالًا واحدًا: نعيش محاطين بأمور كثيرة تشتنا و«تصرخ» مطالبة إيانا ومطالبة الآخرين بالانتباه إليها. يقول آدم إن عمل ذلك «الحارس» الذي

في الدماغ كي يبعد عوامل التشوش عنا قد صار أصعب كثيرًا. لقد صار الحارس مُرهقًا! وهكذا، صار مزيد من الأشياء قادرًا على أن يشق طريقه متجاوزًا الحارس، فيدخل عقلك ويشوش حركة أفكارك.

نتيجة هذا الأمر، صار الحارس غير قادر على أداء عملية «الفلتر» مثلما كان يفعل من قبل. صار مغلوبًا على أمره، وصار النادي الليلي مزدحمًا بمتطفلين مزعجين يعطلون مجرى الرقص المعتاد ويشوشونه. أضاف آدم: «إن لدينا حدودًا أساسية. نستطيع أن نتجاهل تلك الحدود وأن نتظاهر بأننا قادرون على فعل كل ما نريد... أو، نستطيع أن نعترف بها ونعيش حياتنا بطريقة أفضل».

خلال أول أسبوعين أمضيتهما في بروفنستاون، أحسست أنني أفلحت -أخيرًا- في الخروج من الجنون. لقد ذهبت كي أعيش في عالم «ذي مهمة وحيدة» لا يضعني تحت ذلك الضغط الذهني الكبير، ضغط التنقل والفلتر. قلت في نفسي إن صيفي كله سيكون هكذا، سيكون واحة من هدوء ومثلاً على أسلوب مختلف في العيش. كنت أكل المعجنات وأضحك مع أشخاص لا أعرفهم. أحسست نفسي خفيفًا. أحسست نفسي حرًا. ثم حدث أمر لم أتوقعه.

استيقظت يوم الرابع عشر وامتدت يدي على الفور إلى الطاولة الصغيرة إلى جانب السرير كي تلتقط الآيفون. كان هذا ما يحدث كل صباح منذ وصولي. لم أجد إلا ذلك الهاتف الغبي الذي لا يأتيني بأي رسائل... الهاتف الذي ليس فيه إلا خيار واحد: إبلاغ أقرب مستشفى إن أصابني سوء. كنت اسمع همس المحيط في البعيد. التفتت فرأيت كتبي كلها، تلك الكتب التي أتوق إلى قراءتها. كانت الكتب في انتظاري. أتانى إحساس عميق... شيء لم أستطع فهمه تمامًا. في تلك اللحظة، بدأ أسوأ أسبوع عشته منذ سنين طويلة.

السبب الثاني

تدهور قدرتنا على الاستغراق في أمرٍ من الأمور

في أول يوم من أيام «سقوطي الذهني الحر»، نزلت إلى الشاطئ ورأيت ذلك الأمر نفسه الذي كان يزعجني منذ وجودي في ممفيس. كان كل شخص -تقريبًا- ينظر إلى شاشة هاتفه. بدا لي أن الناس لا يستفيدون شيئًا من وجودهم في بروفنتاون إلا جعل تلك المدينة خلفية في صور السيلفي التي يلتقطونها لأنفسهم. بدا لي أنهم لا يرفعون رؤوسهم كي ينظروا إلى المحيط، أو إلى البشر الآخرين، إلا في ما ندر. لكن ما أحسسته هذه المرة لم يكن رغبة في أن أصرخ قائلاً لهم، أنتم تهدرون حياتكم! ضعوا تلك الهواتف اللعينة من أيديكم! وجدت نفسي راغبًا في القول، أعطوني ذلك الهاتف... أريد هاتفي!

كلما فتحت جهاز الآيبود كي أصغي إلى كتاب صوتي أو إلى الموسيقى، كان عليّ أيضًا أن أشغل السّاعة التي تحجب عني الضجيج الخارجي فأسمعها تقول: «البحث جارٍ عن آيفون يوهان. البحث جارٍ عن آيفون يوهان». كان البلوتوث يحاول الاتصال بالهاتف، لكنه لا يستطيع. لذا، كان يخبرني بصوت حزين: «تعذّر إجراء الاتصال». وهكذا كان إحساسي! تقول الفيلسوفة الفرنسية سيمون دو بوفوار إنها عندما تخلصت من الإيمان، أحسّت أن العالم قد ران عليه الصمت. وعندما صار هاتفي بعيدًا عني، أحسست أن جزءًا من العالم قد اختفى. مع نهاية ذلك الأسبوع

الأول، غمرني غيابه بذعر غاضب. أردت هاتفي. أردت إيميلي. أردتهما فوراً. كلما خرجت من بيتي عند الشاطئ، أضع يدي على جيبي كي أتأكد من أن هاتفي معي، وأجفل دائماً عندما أدرك أنه ليس هناك. كان ذلك كأنني فقدت جزءاً من جسدي نفسه. التفتُ صوب الكتب وتذكرت كم كنت، خلال مراهقتي كلها وعندما كنت في العشرينات، أمضي أياماً كاملة مستلقياً في الفراش لا أفعل شيئاً غير القراءة المتواصلة. أما في بروفنستاون -حتى تلك اللحظة- فلم أستطع أبداً أن أقرأ بذلك الاندفاع الشيط. كانت عيناى تمسحان المقاطع في كتاب تشارلز ديكنز مثلما تمسحان مدوّنة على الإنترنت بحثاً عن معلومات مهمة فيها. كانت قراءة مهووسة بالبحث عن شيء أستخلصه. نعم... فهمت الأمر. لقد صرت كأنني يتيم! كنت قادراً على رؤية أن هذا غباء، لكني لم أستطع الكف عنه. لم أستطع إبطاء ذهني على نحو يشبه أثر اليوغا التي أبطأت جسدي.

ولشدة يأسى، كنت أتناول هاتفي ذي المفاتيح الضخمة إلى حد مضحك وأضغط على تلك المفاتيح. أنظر إلى الهاتف عاجزاً. تبادرت إلى ذهني ذكرى برنامج وثائقي عن الحياة البرية شاهدته عندما كنت طفلاً وكانت فيه أنثى بطريق مات صغيرها. ظلّت ساعات طويلة تدفعه بمنقارها آملة أن تدب فيه الحياة، لكن من غير طائل. وعلى نحو مماثل، لم يستطع هاتفي الضخم الاتصال بالإنترنت مهما تابرت بالضغط على مفاتيحه.

في كل مكان من حولي، كنت قادراً على رؤية ما يذكرني بالسبب الذي جعلني أتخلى عن هاتفي. جلست في مقهى «كافيه هيفن» الذي هو مكان صغير لطيف في الناحية الغربية من بروفنستاون، وتناولت طبقاً من «بيض بيندكت». على مقربة مني، كان هناك رجلان خمّنت أنهما في أواسط العشرينات. رحت أسترّق السمع -من غير حياء- إلى حديثهما وأتظاهر بأنني أقرأ في كتاب «ديفيد كوبرفيلد». كان واضحاً من كلامهما أنهما التقياً من خلال تطبيق على الإنترنت، وأن هذه أول مرة يتقابلان فيها شخصياً.

كان في حديثهما أمر بدا لي غريبًا، لكنني لم أستطع أول الأمر أن أتبيّنه. ثم أدركت أنهما لا يتحدثان على الإطلاق. كان أولهما (الشاب الأشقر) يتحدث عن نفسه مدة عشر دقائق، أو نحو ذلك. وكان الآخر (ذو الشعر الأسود) يتحدث عن نفسه مدة عشر دقائق. بعد ذلك، يقاطع أحدهما الآخر ويبدأ الحديث عن نفسه، وهكذا دواليك. بقيت جالسًا على مقربة منهما ساعتين كاملتين لم يحدث أبدًا أن وجه فيهما أي واحد منهما سؤالاً إلى رفيقه. في لحظة من اللحظات، ذكر ذو الشعر الأسود أن شقيقه مات منذ شهر، لكن الأشقر لم يبادره بأي كلمة لطيفة ولم يقل: «يؤسفني سماع هذا». بكل بساطة، عاد إلى الحديث عن نفسه. انتبهت عندها إلى أمر غريب... لو كان واحد منهما يقرأ للآخر «حالته» على فيسبوك، ثم يقرأ تحديثات تلك «الحالة» لما اختلف الأمر أبدًا عما أسمعُه الآن.

كان إحساسي أنني محاط -أيما ذهبت- بأشخاص «يثون» لكنهم لا «يستقبلون». تبادر إلى ذهني أن النرجسية حالة من فساد الانتباه - فهي أن يصير انتباهك منصبًا على نفسك فقط وعلى ذاتك المتضخمة. لا أقول هذا انطلاقًا من أي إحساس بأنني أفضل من غيري. يخرجني أن أصف ما أدركته خلال ذلك الأسبوع من أنني افتقدت الإنترنت افتقادًا شديدًا. ففي كل يوم من أيام حياتي المعتادة (بل عدة مرات في اليوم الواحد أحيانًا) كنت أذهب إلى تويتر وإنستغرام كي أرى عدد المتابعين الذي صار عندي. لم أكن أنظر إلى ما ينشره الآخرون، ولا إلى الأنباء... أنظر إلى إحصائياتي فقط. أكون سعيدًا إذا ازداد الرقم مثلما يكون سعيدًا شخصٌ جشع لا يفكر إلا في المال عندما يتفقد حالة أسهمه ويجد أنه صار أغنى قليلًا مما كان يوم أمس. كان ذلك كأنني أقول لنفسني: رأيت؟ ازداد عدد الناس الذين يتابعونك! هذا يعني أنك مهم! لقد افتقدت أعداد هؤلاء الناس لكنني لم أفقد الكلام الذي كانوا يكتبه. افتقدت ذلك الإحساس بأن عددهم في ازدياد.

اكتشفت أنني بدأت أصاب بالذعر في شأن أمور غير عقلانية. فعندما غادرت بروفنستاون وصعدت إلى العبارة عائداً إلى بوسطن، لم أستطع الانقطاع عن التفكير في أنني سأذهب إلى بيت صديقي كي أستعيد الهاتف واللابتوب. ماذا إذا لم أجد سيارة تاكسي عندما ترسو العبارة؟ هل أظل عالقاً هناك؟ وهل سأكون عاجزاً عن الوصول إلى هاتفي؟ عرفت في حياتي أنواعاً مختلفة من الإدمان، ولم يكن هذا الشعور غريباً بالنسبة إليّ: شخص مدمن لديه توقُّ شديدٌ إلى شيء يستطيع تخدير ذلك الإحساس المستمر بالخواء.

في يوم من الأيام، استلقيت على رمل الشاطئ ووضعت كتلة جافة من أعشاب البحر كأنها وسادة تحت رأسي. حاولت القراءة، ثم رحت أوبّخ نفسي توبيخاً غاضباً لأنني غير مسترخٍ، لأنني غير قادر على التركيز، لأنني لم أبدأ كتابة الرواية التي أخطّط لكتابتها منذ زمن طويل جداً. كنت أقول لنفسي، ها أنت في الجنة. لقد تخلّيت عن هاتفك... ركّز الآن! ركّز، اللعنة عليك! تذكّرت تلك اللحظات عندما قابلت -بعد أكثر من سنة من ذلك- البروفسور غلوريا مارك التي أمضت سنين كثيرة في دراسة «علم المقاطعات». شرحت لي أنك إذا كنت قد أمضيت زمناً طويلاً إلى حدٍّ كافٍ في عيش حياة كلها مقاطعات، فسوف تبدأ مقاطعة نفسك بنفسك حتى عندما تتحرر من أي مقاطعات خارجية. كنت أنظر إلى الأشياء من حولي وأتخيّل من غير انقطاع كيف يمكن أن أصفها في تغريدة على تويتر، ثم أتخيّل ما سيقوله الناس استجابة إلى تلك التغريدة!

أدركت أنني، وعلى امتداد أكثر من عشرين سنة، كنت أمضي النهار كله في إرسال واستقبال «إشارات» أبادلها مع أعداد كبيرة من البشر. رسائل نصية، ورسائل عبر فيسبوك، ومكالمات هاتفية - كانت تلك كلها «أساليب صغيرة» يبدو لي العالم من خلالها كأنه يقول لي: إنني أراك! إنني أسمعك! نحن في حاجة إليك! أرسل مزيداً من الإشارات، واستجب إلى مزيد من

الإشارات! لكن الإشارات قد اختفت الآن، فصار ذلك كأن العالم يقول لي: أنت لا أهمية لك! بدا غياب تلك الإشارات المستمرة من غير انقطاع كأنه شيء يوحى بغياب المعنى. كنت أبدأ أحاديث مع الناس... عند الشاطئ، وفي المكتبات، وفي المقاهي... وكان أولئك الناس ودودين أكثر الأحيان. لكن مستوى الدفء الاجتماعي في تلك الأحاديث كان يبدو لي منخفضًا بالمقارنة مع الأحاديث عبر الإنترنت، أي مع الأحاديث التي فقدتها. لن يُغرقك أي شخص غريب بقلوب حمراء، ولن يقول لك إنك رائع! على امتداد سنوات طويلة، كنت أستمع قسمًا كبيرًا من المعنى في حياتي من خلال تلك الإشارات السطحية المستمرة الآتية عبر الإنترنت. لكنها انقطعت عني الآن، وصرت قادرًا على رؤية كم كانت تافهة، كم كانت خالية من المعنى. على الرغم من هذا، كنت في شوق إليها.

صرت الآن في مواجهة ضرورة الاختيار. قلت لنفسك: عندما تركت ذلك العالم خلفك، خلقت حالة من الفراغ في نفسك. وإذا كنت قد اعتزمت البقاء بعيدًا عن ذلك، فعليك الآن أن تجد شيئًا تملأ به ذلك الفراغ. لم يحدث هذا إلا في الأسبوع الثالث (أي بعد إحساسي بأني بائس). عندها، بدأت أجد سبيلًا لفعل هذا. وجدت سبيلًا للخروج من ذعري بأن عدت إلى البحث الذي كنت أجريه عن رجل بارز فتح أفقًا جديدًا في علم النفس في سنوات الستينيات، رجل قرأت أعماله على امتداد سنين. لقد حقق اختراقًا: وجد طريقة يستطيع البشر من خلالها النفاذ إلى قدرة التركيز التي لديهم، وذلك على نحو يسمح لهم بالتركيز فترات طويلة من الزمن من غير إحساس بأنهم يبذلون جهدًا كبيرًا جدًا.

بغية فهم كيفية حدوث هذا، أظن أن من المفيد في البداية سماع قصة توصله إلى هذا الاكتشاف. سمعت القسم الأكبر من هذه القصة من صاحبها مباشرة، سمعته في وقت لاحق عندما ذهبت لزيارته في مدينة كليرمونت في كاليفورنيا. بدأت القصة عندما كان صبيًا في الثامنة من

العمر يفرّ من قنابل النازيين إبان ذروة الحرب العالمية الثانية، وذلك في مدينة على ساحل إيطاليا. كان وحيداً.

كان على ميخالي أن يجري هارباً، لكنه لم يعرف أين يذهب. كانت صفارات الإنذار من الغارات الجوية تطلق زعيقها المعتاد محدّرة أهل المدينة من أن طائرات النازيين ستحلّق فوقهم بعد قليل. كانت تلك الطائرات تذهب من ألمانيا إلى أفريقيا، وكان كل من في المدينة مدرّكاً (حتى الصغار من أمثال ميخالي) أن الطائرات يمكن أن تعجز عن إكمال الرحلة نتيجة سوء الأحوال الجوية فتتحول إلى تنفيذ مهمة أخرى. كانت تلك المهمة الأخرى إسقاط القنابل هنا، على تلك المدينة الصغيرة. حاول ميخالي أن يذهب إلى أقرب ملجأ مضاد للغارات الجوية، لكنه وجد الملجأ غاصّاً بالناس. قال في نفسه إن من الممكن أن يذهب إلى متجر القصاب القريب من الملجأ، وأن يختبئ هناك. كانت أبواب المتجر مغلقة، لكن بضعة أشخاص راشدين استطاعوا العثور على المفاتيح فأسرع الجميع إلى الداخل.

في الظلمة داخل المتجر، بدأ يتضح أن ثمة أشياء متدلية من السقف. كانت تلك ذبيحة في متجر القصاب. لكنهم رأوا أنها ليست حيواناً... شكلها ليس شكل حيوان. بعد أن اعتادت الأعين الظلمة واستطاعت الرؤية جيداً، أدرك الناس أنهم ينظرون إلى جسدَي رجلين. وقد عرفوا الرجلين: إنهما صاحبا المتجر نفسه معلّقان بخطاطيف اللحوم. فرّ ميخالي من جديد، واتجه صوب داخل المتجر... لكنه وجد جثة رجل ثالث. لقد قُتل أولئك الرجال الثلاثة نتيجة الاشتباه بأنهم متعاونون مع الفاشيين. كان صوت صفارة الإنذار لا يزال مدوياً فظل ميخالي مختبئاً هناك على مقربة من تلك الجثث.

بدا للصبي، حيناً من الزمن، أن عالم الكبار قد فقد عقله! وُلد ميخالي

تشيكستميهاي سنة 1934 في مدينة فيومي الإيطالية القريبة من حدود يوغسلافيا. كان والده دبلوماسيًا يعمل لدى الحكومة الهنغارية، لكن عمله كان في تلك المدينة. وهكذا ترعرع ميخالي في شارع يتكلم أطفاله ثلاث لغات، أو أربع لغات. كان أفراد عائلته يبتدعون مشاريع كبيرة، جنونية أحيانًا. واحد من أشقائه الكبار كان أول شخص يطير من روسيا إلى النمسا معلقًا بشراع طائرة. لكن الحرب نشبت عندما كان ميخالي في السادسة من عمره و«وقع الانهيار»، كما قال لي. صار غير مسموح له أن يخرج كي يلعب في الشارع، وهذا ما جعله يخترع عالمًا من الألعاب داخل بيته. كان يرتب معارك كبيرة مستخدمًا جنودًا من الدمى، معارك تطول أسابيع. وكان يضع خططًا لكل حركة في هذه الحرب الخيالية. كان يمضي قسمًا كبيرًا من ليلائه في الملاجئ الباردة، متدثرًا بالبطانيات، مذعورًا. يقول متذكرًا تلك الأيام: «كنت لا تعرف أبدًا ما يجري حقًا». وعندما يأتي الصباح وتنطلق الصفارة من جديد معلنة أن الوضع صار آمنًا، يخرج الناس من الملجأ بكل تهذيب، ويذهبون إلى أعمالهم.

بدأت إيطاليا تصير خطيرة جدًا، فأخذته أسرته إلى بلدة على شاطئ البحر تقع إلى الناحية الأخرى من الحدود. كان اسم البلدة أوباتيا. لكن تلك البلدة لم تلبث أن حوصرت من كل الجهات بعد وقت قصير من ذهابهم إليها. كان مقاتلو الأنصار يدخلون البلدة ويقتلون كل من يشتبهون في أنه متعاون مع الغزاة، في حين كان النازيون يقصفون البلدة من الجو. قال لي ميخالي: «عندها، صار كل شيء غير آمن. لم أستطع أبدًا أن أعثر على عالم مستقر أستطيع أن أعيش فيه». ومع انتهاء الحرب، كانت أوروبا خرابًا، وخسرت أسرته كل شيء. أتاهم نبا يقول إن شقيقًا له قد قُتل في المعارك، وإن شقيقًا آخر (اسمه موريز) قد أمسكت به قوات ستالين وأخذته إلى معسكر اعتقال في سيبيريا. «مع بلوغي العاشرة من عمري، صرت مقتنعًا بأن الكبار لا يعرفون كيف يعيشون حياة حسنة».

بعد الحرب، انتهى الأمر به وبوالديه إلى معسكر للاجئين وجد ميخالي أن الحياة فيه قدرة خالية من أي أمل. قيل لميخالي ذات يوم من أيام تلك الحياة البائسة إنه سيذهب للالتحاق بفرقة الأولاد الكشافة في المخيم. بدأ يخرج معهم إلى البراري. اكتشف أنه يحسّ قدرًا أكبر من النشاط والحيوية عندما يقوم بأي أمر صعب، وذلك من قبيل العثور على الطريق في جبل شديد الانحدار، أو عبر وادٍ ضيق. يعتقد ميخالي أن تلك التجربة قد أنقذته. ترك المدرسة عندما صار في الثالثة عشرة، لأنه لم يستطع رؤية كيف يمكن لحكمة الكبار كلها أن تكون مفيدة له مع أنها كانت سببًا في خراب حضارة أوروبا. ارتحل إلى روما وبدأ يعمل مترجمًا في تلك المدينة الخربة التي تكاد تموت جوعًا. تمنى أن يعود إلى الجبال، فظل زمناً طويلاً يحاول توفير بعض المال كي يذهب إلى سويسرا. لم يصبر قادرًا على الصعود إلى القطار الذاهب إلى زيوريخ إلا بعد أن أصبح في الخامسة عشرة. وبينما كان ينتظر وسيلة نقل تأخذه إلى جبال الألب، رأى إعلانًا عن محاضرة في علم النفس. كانت تلك محاضرة للمحلل النفسي السويسري الأسطوري كارل يونغ. صحيح أن ميخالي لم يكن مشدودًا إلى أفكار يونغ، لكن فكرة النظر بطريقة علمية إلى كيفية اشتغال العقل البشري سحرته. قرر أن يصير عالم نفس، لكنه وجد أن ما من شهادات علمية في علم النفس في أوروبا كلها. علم بعد ذلك أن الجامعات تُدرّس علم النفس في بلد بعيد لم يعرف قبل ذلك عنه أي شيء إلا من خلال الأفلام: الولايات المتحدة الأمريكية. أفلح في الوصول إلى الولايات المتحدة بعد سنين من توفير المال... لكن صدمة كبيرة أصابته هناك. كانت تهيمن على علم النفس في أميركا فكرة كبيرة واحدة يمثلها عالم شهير. لقد صار بروفيسور في جامعة هارفارد اسمه ب. ف. سكينر شخصية شهيرة على المستوى الثقافي من خلال اكتشافه أمرًا غريبًا: تستطيع أن تأخذ حيوانًا يبدو أنه حر في اتخاذ قراراته في شأن ما يوليه اهتمامًا -ليكن ذلك الحيوان حمامة أو فأرًا أو خنزيرًا-

فتجعله يبدي اهتمامًا بأمر تختاره أنت. تستطيع أن تتحكم في تركيزه تحكمًا تامًا كأنه آلة ابتكرتها كي تطيع نزواتك. في ما يلي مثال على ما فعله سكينر، مثال تستطيع أن تجربَه بنفسك. خذ حمامة. ضعها في قفص. اتركها إلى أن تجوع. ثم ضع جهازًا لإطعام الطيور يُسقط بضع حبات في القفص عندما تضغط على مفتاحه. تتحرك الحمامات كثيرًا... لذا، انتظر أن تقوم الحمامة بحركة عشوائية تكون قد اخترتها مسبقًا (وذلك كأن ترفع رأسها عاليًا أو تفرد جناحها الأيسر). عندها، في تلك اللحظة تمامًا، اضغط على المفتاح كي تسقط في القفص كمية صغيرة من الحبوب. انتظر إلى أن تقوم الحمامة بالحركة العشوائية نفسها مرة أخرى، وأعطها مزيدًا من الطعام.

إذا كررتَ فعل هذا عددًا من المرات، فسرعان ما تتعلم الحمامة أن عليها أن تؤدي تلك الحركة التي اخترتها أنت كلما أرادت طعامًا... وسوف تبدأ تكرار تلك الحركة كثيرًا. إذا عرفت كيف تتحكم بالأمر تحكمًا صحيحًا، فسوف يصير تركيز الحمامة كله منصبًا على تلك الحركة التي اخترتها لها كي تحصل على «الجائزة». وسوف يصير رفع الرأس، أو مدّ الجناح الأيسر، سلوكًا هوسيًا لديها. عندما اكتشف سكينر هذا الأمر، أراد أن يعرف المدى الذي يمكن أن يبلغه. فإلى أي مدى تستطيع أن تبرمج حيوانًا برمجة تفصيلية عن طريق استخدام هذه «المؤثرات»؟ وقد اكتشف أنه يمكن المضي في هذا الاتجاه مسافة غير قليلة أبدًا. في وسعك تعليم حمامة أن تلعب البينغ بونغ. وفي وسعك أن تعلم أرنبًا التقاط قطع نقدية ووضعها في حصالة. في وسعك أن تعلم خنزيرًا كيف يستخدم مكنسة كهربائية. حيوانات كثيرة يمكن جعلها تركز على أداء أمور شديدة التعقيد (أمور لا معنى لها بالنسبة إليها) إذا عرفت كيف تكافئها على ذلك.

صار سكينر مقتنعًا بأن هذا المبدأ يفسر السلوك البشري كله تقريبًا. تعتقد أنك حر وأنت تتخذ قراراتك بنفسك وأن لديك عقلًا بشريًا معقدًا يختار ما يهتم به... لكن هذا كله ليس أكثر من أسطورة. فأنت وإحساسك

بالتركيز لستما إلا حصيلة إجمالية للمؤثرات التي تعرضت لها طيلة حياتك. رأى سكينر أن البشر ليست لهم عقول - بمعنى أنك لست شخصاً ذا إرادة حرة يتخذ قراراته بنفسه. من الممكن أن تُعاد برمجتك بأي طريقة يختارها مصمّم ذكي. بعد سنين من ذلك، طرح مصمّمو Instagram السؤال التالي: إذا أوجدنا مؤثرات تجعل المستخدمين يلتقطون صور سيلفي، وإذا أعطيناهم قلوباً و«لايكات»، فهل يصير التقاط صور السيلفي سلوكاً هوسياً لديهم مثلما جرى للحمامة التي صارت مهووسة بأن تمدّ جناحها الأيسر كي تحصل على الطعام. استخدم أولئك المصمّمون أسلوب سكينر وطبقوه على مليار إنسان.

أدرك ميخالي أن هذه الأفكار مهيمنة في علم النفس الأمريكي، وأدرك أنها ذات نفوذ كبير جداً في المجتمع الأمريكي أيضاً. كان سكينر نجماً تظهّر صورته على الصفحة الأولى في مجلة «تايم». ومع حلول سنة 1981، صار واسع الشهرة إلى حد أن اثنين وثمانين بالمئة من طلبة الجامعات العامة الأميركيين كانوا يعرفون من هو.

في نظر ميخالي، بدا هذا الأمر رؤية محدودة كالحجة للنفس البشرية. صحيح أن تلك الرؤية أثمرت بعض النتائج، لكنه كان مقتنعاً بأنها تغفل القسم الأكبر من معنى أن يكون الكائن الحي بشرياً. قرر أن يستكشف جوانب النفسية البشرية التي هي جوانب إيجابية، مُثرية، جوانب تُولّد ما هو أكثر من تلك الاستجابات الميكانيكية الخاوية. لكنه لم يجد في ميدان علم النفس الأمريكي كثيرين ممن يفكّرون بهذه الطريقة. قرر، على سبيل البداية، أن يدرس شيئاً بدا له واحداً من أعظم منجزات بني البشر: صنع الفن. لقد رأى ميخالي الدمار في ما مضى، وahan الآن دراسة الخلق والإبداع. تمكن، في شيكاغو، من إقناع مجموعة من الرسامين بأن يسمحوا له بمراقبة عملهم على امتداد شهور كثيرة حتى يتمكن من استبيان العمليات النفسية التي تقود هذا النوع غير المعتاد من التركيز الذي اختاروا

أن يكرّسوا حياتهم من أجله. جلس يراقب الفنانين واحدًا تلو آخر، ويرى كيف يركّز الفنان انتباهه على لوحة واحدة، وكيف يبذل عناية كبيرة في اشتغاله عليها. ثمة أمر فاجأ ميخالي أكثر من أي أمر آخر - كان الزمن يبدو كأنه يختفي بالنسبة إلى الفنان المنخرط في عملية الإبداع. يكاد يبدو الفنان واقعًا في حالة نشوة كأنه مُنَوَّم مغناطيسيًا. كان هذا نوعًا عميقًا من الانتباه نادرًا ما يراه المرء في أماكن أخرى.

ثم لاحظ ميخالي أمرًا محيرًا. فبعد تكريس ذلك الوقت كله من أجل إبداع لوحة، وعندما ينتهي العمل عليها، لم يكن الفنان ينظر إلى ما صنعه نظرة المنتصر ويعرضه على الناس كي يحصد الثناء. كان كل واحد من أولئك الفنانين كلهم، تقريبًا، يضع اللوحة جانبًا ويشرع في عمل لوحة أخرى. لو كان سكينر محققًا في قوله إن البشر لا يفعلون شيئًا إلا كي يتلقوا الجوائز ويفلتوا من العقاب، فسوف تكون هذه الظاهرة من غير معنى. لقد أنجزت العمل، وها هي الجائزة أمامك كي تستمتع بها! لكن أولئك المبدعين بدوا له غير مهتمّين بالجوائز، بل إن المال نفسه لم يكن مهمًّا بالنسبة إلى أكثرهم. في وقت لاحق، قال ميخالي في واحدة من المقابلات: «عندما ينتهون من العمل، يصير الموضوع الذي هو حصيله عملهم أمرًا غير مهمّ».

أراد أن يفهم الدافع الذي يسوق أولئك الفنانين. كيف صار ممكنًا بالنسبة إليهم أن يركّزوا على أمر واحد مدة طويلة جدًا! صار واضحًا لميخالي أن «ما يأسر لب الفنان في لوحته هو أمر متعلّق بعملية الرسم نفسها». لكن، ما هو ذلك الأمر؟ حتى يتوصل إلى فهم أفضل، بدأ ميخالي يدرس البشر البالغين المنخرطين في نشاطات أخرى... أشخاص كانوا من سباحيّ المسافات الطويلة، ومتسلقي الصخور، أو لاعبي الشطرنج. اقتصر أول الأمر على النظر إلى غير المحترفين. أكثر الأحيان، كان أولئك الناس يقومون بأمور غير مريحة من الناحية الجسدية، بأمور مرهقة جدًا، بل

خطيرة أيضًا، وذلك من غير وجود أي مكافأة واضحة... لكنهم يحبّون فعل تلك الأمور. سألهم عما يشعرون به عندما يفعلون الشيء الذي يقتضيهم بذل ذلك التركيز الاستثنائي كله. على الرغم من الاختلاف الكبير بين تلك النشاطات، لاحظ كيف كان الناس يصفون مشاعرهم بطرق متشابهة إلى حد مفاجئ. عبارة واحدة سمعها منهم مرات كثيرة جدًا. كانوا يقولون له: كنت كأن «فيضًا» يحملني.

في وقت لاحق، قال له واحد من متسلقي الصخور: «سحر تسلّق الصخور هو التسلّق نفسه. تبلغ أعلى الصخرة وتكون سعيدًا بأن الأمر قد انتهى. لكنك تتمنى فعلًا أن يستمر إلى الأبد. مبرر التسلّق هو التسلّق مثلما يكون مبرّر الشعر هو كتابة الشعر. أنت لا تقهر شيئًا خارجك، بل شيءٌ داخل نفسك... فعل الكتابة يبرّر الشعر. هكذا هو التسلّق: إدراكك أنك فيض. غاية الفيض أن يظل فائضًا... ليست تطلعًا إلى قيمة ولا إلى حالة مثالية، بل البقاء في حالة فيض. ليس معنى الأمر نابغًا من صعودك صوب الأعلى، بل من تواصل الفيض... تصعد كي تُبقي ذلك الفيض مستمرًا».

بدأ ميخالي يتساءل إن كان ما يصفه أولئك الأشخاص غريزةً بشرية جوهرية لم يدرسها العلماء من قبل. وقد دعا ذلك «حالة الفيض». إنها الحالة التي تجد فيها نفسك غارقًا في ما تفعله فتفقد إحساسك بنفسك وتفقد إحساسك بالزمن وتصير كأنك تسبح داخل التجربة في حد ذاتها. لا يعرف البشر حالة من التركيز والانتباه أعمق من هذه. عندما بدأ ميخالي يشرح للناس ماهية حالة الفيض ويسألهم إن كانوا قد عاشوا شيئًا من هذا القبيل، تعرّف خمسة وثمانون بالمئة منهم على هذه الحالة، وتذكّروا أنهم عاشوها مرة واحدة على الأقل. قال أكثرهم إن تلك اللحظات كانت «ذروات» في حياتهم. لم يكن مهمًا إن وصلوا إلى ذلك الإحساس أثناء إجرائهم عملية جراحية أو أثناء عزف الغيتار أو صنع فطائر رائعة... كانوا يصفون حالة الفيض بأنها شيء عجيب. وجد ميخالي نفسه يعود بتفكيره

إلى طفولته في تلك المدينة التي عصفت بها الحرب، وكيف كان يخطّط معارك كبيرة مستخدمًا جنودًا من دمي، وتذكّر أيضًا كيف كان يستكشف التلال والجبال المحيطة بمخيم اللاجئين عندما كان في الثالثة عشرة.

اكتشف أن البشر قادرون على الوصول إلى نبع من التركيز داخل أنفسهم إن عرفوا كيف يبحثون عنه بطريقة صحيحة. إنه ثورة انتباه كبيرة تتدفق وتحملنا معها عبر عملية إنجاز مهمّات صعبة لا بطريقة تجعلنا نحسّ الماء، بل بطريقة ممتعة لنا حقًا. من هنا، ظهر سؤال شديد الوضوح: أين نقبّ كي نحصل على هذا؟ كيف نستطيع الوصول إلى حالة الفيض؟ أول الأمر، ظنّ أكثر الناس أنه يكفيك الاسترخاء والاستسلام إلى حالة الفيض حتى تصل إليها. تتخيل نفسك مستلقيًا إلى جانب بركة سباحة في لاس فيغاس وأنت ترشف الكوكتيل من كأسك! لكن ميخالي اكتشف عندما درس الأمر أن ذلك الاسترخاء نادرًا ما يجعلنا نصل إلى حالة الفيض. توصّلت دراسات ميخالي إلى تحديد جوانب كثيرة لحالة الفيض؛ لكنني قرأت كثيرًا عن تلك الجوانب فبدأ لي أن ما عليك فعله كي تبلغها يمكن تلخيصه بثلاثة مكوّنات جوهرية. أول ما يتعيّن عليك فعله اختيار هدف واضح التحديد. أريد أن أرسم هذه اللوحة. أريد أن أجري صاعدًا هذه التلة. أريد أن أعلم طفلي السباحة. عليك أن تصمّم على بلوغ الهدف الذي وقع عليه اختيارك، وأن تضع جانبًا أي أهداف أخرى أثناء فعلك ذلك. لا يمكن أن يأتيك الفيض إلا عندما تؤدّي مهمة واحدة، أي عندما تختار أن تضع كل شيء آخر جانبًا وتفعل شيئًا واحدًا فقط. وجد ميخالي أن تشبّت الانتباه وتعدّد المهمّات يقتلان الفيض. لا يمكن لأحد أن يبلغ حالة الفيض إذا حاول فعل أمرين معًا. يستلزم الفيض طاقتك الذهنية كلّها، ويستلزم أن تصبّها في اتجاه مهمة واحدة فقط.

الأمر الثاني هو أن عليك فعل أمر ذي معنى بالنسبة إليك. هذه حقيقة جوهرية في ما يتصل بالانتباه: لقد تطوّر البشر بحيث يوجهون انتباههم إلى ما هو ذو معنى بالنسبة إليهم. وكما قال لي روي باومистер، الخبير المهم

في الإرادة البشرية الذي استشهدت به في مقدمة الكتاب، «تجذب انتباه الضفدع ذبابة يستطيع أن يأكلها أكثر مما يجتذبه حجر لا يستطيع أكله». فالذبابة شيء ذو معنى بالنسبة للضفدع، والحجر ليس له معنى. بالتالي، من السهل أن ينتبه الضفدع إلى الذبابة، ومن النادر أن ينصبّ انتباهه على حجر. يقول باوميستر إن هذا «عائد إلى تصميم الدماغ... فهو مصمّم بحيث ينتبه إلى الأمور التي لها أهمية بالنسبة إليك». وفي آخر المطاف: «إذا جلس الضفدع طيلة النهار ينظر إلى الحجارة، فسوف يموت جوعاً». في حالات كثيرة، يكون من الأسهل عليك أن تنتبه إلى أمور لها معنى عندك، ومن الأصعب عليك أن تنتبه إلى أمور تبدو لك من غير معنى. عندما تحاول إرغام نفسك على فعل أمر تراه من غير معنى، فسوف تجد، أكثر الأحيان، أن انتباهك «ينزلق» بعيداً عنه.

أما الأمر الثالث، فهو، مما يساهم في الأمر، أن تفعل شيئاً يقارب حدود قدراتك، لكنه لا يتجاوزها. إذا اخترت هدفاً بالغ السهولة، فأنت قادر على بلوغه من غير عناء. وإذا اخترت هدفاً بالغ الصعوبة، فسوف ينتابك القلق وتخور عزيمتك، ولن تبلغ في المرّتين حالة الفيض. تخيّل متسلقةً لديها قدر متوسط من الموهبة والخبرة. إذا ذهبت وتسلقت جداراً قديماً من الآجر في حديقة بيتها الخلفية فلن تبلغ حالة الفيض لأن الأمر شديد السهولة. وإذا قيل لها على نحو مفاجئ أن تذهب وتتسلّق سفوح جبل كليمنجارو، فلن تبلغ حالة الفيض أيضاً لأن هذه المهمة ستصيها بالذعر. ما يلزمها تل أو جبل يكون -في الحالة المثالية- أعلى قليلاً وأصعب قليلاً مما تسلّقت آخر مرة.

نرى مما تقدّم أن بلوغك حالة الفيض يستلزم اختيار هدف وحيد. وهو يستلزم أيضاً أن تحرص على أن يكون هدفك ذا معنى بالنسبة إليك. حاول بعد ذلك أن «تدفع نفسك» حتى حافة قدراتك. عندما تحقق هذه الشروط وتبلغ حالة الفيض، فسوف تعرفها على الفور لأنها حالة ذهنية متميّزة جداً.

تحسّ بأنك حاصر في اللحظة حضورًا تامًا. وتعيش فترة من فقدان وعيك لذاتك. في تلك الحالة، تختفي ذاتك وتصير مندمجًا بالمهمة... كأنك أنت الصخرة التي تسلقها.

كان ميخالي في السابعة والثمانين عندما قابلته؛ وكان قد أمضى في دراسة حالة الفيض أكثر من خمسين سنة. لقد كوّن -مع علماء آخرين من مختلف أنحاء العالم- كتلة واسعة متينة من الأدلة العلمية التي تبين أن حالة الفيض حقيقية، وأنها صيغة عميقة من صيغ الانتباه البشري. كما بينوا أيضًا أن سعادة الإنسان تزداد كلما ازدادت حالات الفيض التي يعيشها. قبل أن يجري ميخالي أبحاثه، كان تركيز علم النفس في الولايات المتحدة مقتصرًا على أمرين اثنين: عندما تسوء الأمور، أي عندما يكون الإنسان واقعًا في كَرْب عقلي؛ والرؤية التي طرحها ب. ف. سكينر.

لقد دافع ميخالي عن «علم النفس الإيجابي»، بمعنى أن علينا في المقام الأول أن نركّز على الأمور التي تجعل الحياة تستحق العيش وأن نجد طرقًا لزيادة تلك الأمور وتعزيزها. بدا لي أن الخلاف بين ميخالي وسكينر قد أرسى أساسًا للنزاعات المهمة في عالم اليوم. فنحن نعيش الآن في عالم تهيمن فيه أنواع من التكنولوجيا قائمة على رؤية سكينر في كيفية اشتغال العقل البشري. وذلك أن فكرته المتمثلة في أنك تستطيع تدريب الكائنات الحية على أن يصير لديها توق شديد إلى مكافآت عشوائية، صارت فكرة مهمة ضمن محيطنا. يشبه كثيرون منا تلك الحمائم في الأقفاص التي يجري تدريبها على أداء رقصات غريبة كي تحصل على مكافآت؛ لكننا نتخيل طيلة الوقت أننا نختار بأنفسنا أن نفعل ذلك - أولئك الرجال الذين رأيتهم في بروفنستاون ينشرون صور سيلفي لأنفسهم بطريقة مهووسة راحوا ينظرون إليّ كأنهم من حمائم سكينر، مع أن أيديهم كانت تحمل زجاجات البيرة وكؤوس عصير الأناناس.

في ثقافة تسرق تركيزنا باستخدام هذه المحفّزات السطحية، ينسى

الناس فكرة ميخالي العميقة: إن في داخلنا قوة تجعلنا قادرين على التركيز فترات طويلة من الزمن وعلى الاستمتاع بذلك؛ وسوف نصير أكثر سعادة وأوفر عافية إذا هيأنا الشروط المناسبة كي نعيش حالة الفيض.

بعد أن أدركت هذا، فهمت السبب الذي كان يجعلني لا أعاني انزعاجاً فحسب، بل أرى نفسي قليل الشأن، منقوصاً، عندما أحسّ بأن انتباهي مشتت دائماً. وذلك أننا نعلم (في مكان داخل نفوسنا) أننا لا نستخدم واحدة من أعظم قدراتنا عندما نكون بعيدين عن أي تركيز. عندما نحرم أنفسنا من حالة الفيض، نتقلّص إلى أن نصير «أجزاء» من ذواتنا فحسب لأننا نحس أننا قادرون على ما هو أكثر من ذلك كثيراً.

أصاب ميخالي أمرٌ غريبٌ بعد أن صار عجوزاً. فعقب انتهاء الحرب العالمية الثانية، أخذوا شقيقه موريز إلى معسكر اعتقال ستاليني في روسيا (غالباً ما كان الناس الذين يؤخذون إلى هناك يختفون ولا يسمع أحد عنهم شيئاً بعد ذلك)؛ لكن بضع سنين من الصمت مضت، وظن الجميع خلالها أن موريز قد مات، ثم ظهر موريز من جديد. وجد صعوبة كبيرة في العثور على عمل بعد أن أطلق سراحه في الاتحاد السوفييتي: يظل كل من كان في واحد من معسكرات الاعتقال موضع شبهة دائمة. وبعد عناء، وجد لنفسه وظيفة وقاد في قطار مع أنه يحمل شهادة جامعية من سويسرا. لكنه لم يشك ولم يتذمر.

عندما كان موريز في الثمانينات من عمره، سافر ميخالي إلى بودابست، عاصمة هنغاريا، كي يراه. لقد اجتثت قدرة موريز على العثور على حالة الفيض اجتثاثاً قاسياً، لكن ميخالي اكتشف أن شقيقه كان قادراً -للمرة الأولى- على الاهتمام بأمر أحبه طيلة حياته. كان مسحوراً بالبلورات فبدأ يجمع تلك الحجارة المتلألئة، وصارت لديه نماذج من قارات العالم كلها. كان يذهب لرؤية من يتاجرون بها ويتابع ما يقال عنها ويقرأ

المجلات المهمة بها. ذهب ميخالي إلى بيته فوجده أشبه بمتحف يغصّ بنماذج البلورات، من الأرض إلى السقف، مع إنارة خاصة مجهزة بحيث تُظهر بريقها. ناول موريز ميخالي بلورة بحجم قبضة يد طفل وقال له: «كنت أنظر إلى هذه يوم أمس. كانت الساعة التاسعة صباحًا عندما وضعتها تحت المجهر. كانت الشمس مشرقة في الخارج، مثلما هي اليوم. جلست أقلبها على وجوها وأنظر إلى سطوحها وتركيباتها... فيها أكثر من عشرة تشكيلات بلورية... ثم رفعت رأسي فحسبت أن عاصفة قد بدأت في الخارج لأن ظلمة قد حلت. ثم لم ألبث أن أدركت أن الظلمة ليست ناتجة عن الغيوم بل عن أن الشمس قد غرّبت. صارت الساعة السابعة مساءً!». كان ميخالي شديد الإعجاب بجمال تلك البلورة، لكنه تساءل... عشر ساعات!؟

ثم أدرك الأمر. لقد تعلّم موريز كيف «يقرأ الحجارة»، كيف يعرف من أين أتت، وكيف يستنتج تركيبها الكيميائي. وكانت هذه البلورة فرصة له كي يستخدم مهاراته. فبالنسبة إليه، أطلقت البلورة حالة الفيض لديه. ظل ميخالي طيلة حياته يتعلّم كيف يمكن لحالة الفيض أن تنقذنا. والآن، رأى ذلك في وجه أخيه الذي عانى الجوع في معسكرات الاعتقال، رآه وهما يحدقان معًا في تلك البلورة المتألّثة.

كلما تعمّق ميخالي أكثر في دراسة حالات الفيض، ازداد انتباهه إلى أمر جوهري آخر متصل بها: إنها «هشة» إلى حد استثنائي، ومن السهل أن يقطعها أي شيء. كتب قائلًا: «ثمة قوى كثيرة، داخل ذواتنا وفي البيئة المحيطة بنا، تعترض سبيل الفيض». وفي أواخر الثمانينيات، اكتشف أن التحديق في الشاشة واحد من النشاطات التي نقوم بها فتؤدي -بشكل عام- إلى تدني حالات الفيض. (حذر ميخالي من أن وجودنا «محاطين بأنواع كثيرة من أجهزة التسلية... يؤدي إلى جعل أكثرنا مصابًا بحالة من الضجر ومن القنوط الغامض»). لكنني فكرت في هذا الأمر عندما كنت

في بروفنستاون، فأدركت أنه، على الرغم من أنني تخليت عن شاشاتي كلها، كنت أواصل ارتكاب غلطة جوهرية. لقد شرح ميخالي هذا الأمر عندما قال: «حتى تكون حياتنا جيدة، لا يكفي أن نزيل منها ما هو سيئ، بل ينبغي أن يكون لدينا هدف إيجابي. من غير ذلك الهدف، سنواصل السير في الوجهة نفسها».

في حياتنا المعتادة، يحاول كثيرون من بيننا التماس الخلاص من تشويش الانتباه عن طريق الارتقاء في نشاطات مدمرة - نحاول التعافي من أفعالنا نهارنا بأن نجلس أمام التلفزيون! ولكن، إذا لم تفعل شيئاً غير الهرب مما يشوش انتباهك عن طريق التماس الراحة، وإذا لم تستبدل بذلك هدفاً إيجابياً تسعى من أجله، فسوف تظل على الدوام قابلاً لأن تعاود السقوط في ما يشوش انتباهك، عاجلاً أو آجلاً. إن «فيضك» هو الوسيلة الأكثر قوة للخروج من ذلك كله.

طرحت على نفسي سؤالاً في نهاية أسبوعي الثالث في بروفنستاون: لماذا أتيت إلى هذا المكان؟ لم أت إلى بروفنستاون لمجرد التخلص من هاتفي ومن ذلك التيار المتواصل من اللايكات والتغريدات والمشاركات! لقد أتيت كي أكتب! فعلى الدوام، كانت الكتابة والقراءة أهم مصادر الفيض في حياتي. أمضيت زمناً طويلاً أرعى في نفسي أملاً بأن أكتب رواية، وكنت أقول دائماً إنني سأبدأ ذلك المشروع في يوم من الأيام، عندما يتسنى لي وقت. الآن، قلت لنفسي: ها هو الوقت قد صار متوفراً. استفد منه! وانظر إن كان سيأتيك بالفيض. بدا لي هذا متلائماً تماماً مع نموذج ميخالي من أجل خلق حالة الفيض: يتطلب الأمر أن أضع أهدافي الأخرى جانباً، وأن يكون الأمر ذا معنى بالنسبة إليّ، وكذلك أن يكون شيئاً مرهقاً لي قليلاً، لكنه ليس مرهقاً إلى حد يجعلني عاجزاً عنه. وهكذا جلست في اليوم الأول من أسبوعي الثالث هناك، جلست على الأريكة في زاوية البيت عند الشاطئ. فتحت اللابتوب القديم الذي أعارني إياه صديقي امتياز، وكنت

متوترًا. كتبت أول سطر من روايتي. ثم كتبت السطر الثاني. ثم صار ما كتبتة فقرة كاملة. ثم صفحة كاملة. كان ذلك صعبًا، بل كان شاقًا. لم أجد فيه أي متعة خاصة. لكنني أرغمت نفسي على مواصلة الكتابة في اليوم التالي لأنني كنت مدركًا أن عليّ أن أكوّن عادة الكتابة عندي. وهكذا، تابعت الكتابة يومًا بعد يوم. كان الأمر صعبًا، لكنني أرغمت نفسي على الانضباط.

مع حلول نهاية الأسبوع الرابع، بدأت تأتيني حالة الفيض. ثم أتى الأسبوع الخامس، وبعده الأسبوع السادس. وخلال فترة قصيرة، صرت أسرع إلى اللابتوب جائعًا إلى الكتابة. صرت أرى كل ما وصفه ميخالي - ضياع الذات؛ واختفاء الزمن؛ وذلك الإحساس بأنني أنمو وأصير شيئًا أكبر من أي شيء كنته من قبل. كان الفيض يحملني ويمضي بي مجتازًا المراحل الصعبة وحالات القنوط واليأس. لقد حرر الفيض تركيزي.

ثم لاحظت أمرًا جديدًا: إذا أمضيت نهارى حيث عشت من قبل ثلاث ساعات من الفيض، فإنني أظل طيلة النهار مسترخيًا، منفتحًا، قادرًا على ممارسة النشاطات... السير عند الشاطئ، أو تبادل الأحاديث مع الناس، أو قراءة كتاب... وذلك من غير أي شعور بالضيق أو الانزعاج، ومن غير أي جوع إلى هاتفي! كان ذلك كأن حالة الفيض تؤدي إلى استرخاء جسدي وتفتح عقلي - لعل هذا يحدث لأنني أعرف أنني أفعل أفضل ما أستطيع فعله. كنت أحس نفسي أمضي وفق إيقاع مختلف. أدركت عندها أنه ليس كافيًا أن نلغي ما يشتت انتباهنا ويشغله حتى نتعافى من حالة ضياع الانتباه والتركيز. لن يؤدي ذلك وحده إلا إلى خلق حالة من الخواء. علينا أن نبعد ما يشتتنا ونستعيز عنه بمنابع الفيض.

بعد ثلاثة أشهر أمضيتها في بروفنستاون، وجدت أنني كتبت اثنتين وتسعين ألف كلمة من روايتي. قد يكون ما كتبتة رديئًا، لكنني -بمعنى من المعاني- لم أكن مكترثًا لذلك. صار السبب واضحًا لي ذات يوم عندما

أخذت من شرفة البيت كرسياً (قبيل مغادرتي بروفنستاون) ووضعتها عند أول الماء بحيث صارت أمواج البحر مترققة من حول قدمي. وهناك، أنهيت قراءة الجزء الثالث من رواية «الحرب والسلام». وعندما أنهيت الصفحة الأخيرة من الرواية أدركت أنني بقيت جالساً هناك طيلة الشطر الأكبر من ذلك اليوم. كنت أقرأ على هذا النحو يوماً بعد يوم منذ أسابيع. تبادر إلى ذهني فجأة أنه... عاد إليّ! عاد إليّ دماغي! كنت أخشى أن يكون دماغي قد تعطل، وأن تُبين لي هذه التجربة أنني قد صرت شيئاً تالفاً إلى الأبد. لكنني رأيت عندها كيف كان الشفاء ممكناً. بكيت لشدة ارتياحي.

عندها، قلت في نفسي إنني غير راغب أبداً في العودة إلى استخدام الإيميل، وإنني غير راغب أبداً في استخدام الهاتف. يا لهما من مضيعة للوقت! يا لهما من مضيعة للحياة! كان هذا الشعور قوياً لم أعرف مثله في حياتي كلها. قد يبدو غريباً وصف شيء غير مادي، كالإنترنت، بأنه ثقيل؛ لكن هذا ما أحسسته في تلك اللحظة. وكأن ثقلاً باهظاً كان جاثماً فوق ظهري، ثم تمكنت من إزاحته عني!

على الفور، أحسست انزعاجاً من هذه الأفكار، وأحسست بالذنب. فكيف سيبدو هذا عندما أقوله للناس عند عودتي إلى موطني؟ لن يروا فيه تحرراً ولا اعتاقاً. سوف يبدو لهم أشبه بنوع من التهكم المهيّن. نعم... أفلحت في الابتعاد وفي العثور على الفيض، وكان ذلك نعمة. لكن وضعي في بروفنستاون كان مختلفاً اختلافاً جذرياً عن حياة أي شخص أعرفه. فهل يعني هذا أنني حصلت على امتياز كبير جداً؟ وهل يعني حصولي على ذلك الامتياز أن من حقي أن ألقى على الناس دروساً؟ ركت أن هذه التجربة لن تكون ذات معنى إلا إذا استطعنا جميعاً العثور على طرق لإدخال هذه التجارب في حياة الجميع. في وقت لاحق، وفي مكان مختلف جداً، علمت كيف السبيل إلى فعل هذا.

عندما ودّعت ميخالي، كان واضحًا لي أنه ليس بخير. كانت عيناه ثقيلتين. قال لي إنه كان في الآونة الأخيرة مريضًا. وفي لحظة من لحظات حديثنا، ظهر خط من النمل يزحف على طاولة مكتبه. توقف عن الكلام وظلّ برهة يحدق في تلك النملات. كان في أواخر الثمانينات، وبدا لي أن حياته قد شارفت نهايتها. لكنّ عينيه أشرقتا عندما قال لي: «عندما أفكر في حياتي، أجد أن أفضل تجاربي كانت في تلك الأيام عندما كنت أتسلّق الجبال... أتسلّق وأفعل شيئًا فيه قدر من الصعوبة والخطورة لكنه يقع ضمن نطاق ما أنا قادر على فعله». عندما يقارب الإنسان موته -هكذا قلت في نفسي- فهو لا يفكر في أشياء من قبيل اللايكات والتغريدات... لا يفكر إلا في لحظات فيضه.

أحسست في تلك اللحظات أن لدينا الآن جميعًا إمكانية الاختيار بين قوتين عميقتين اثنتين، التشظّي أو الفيض. يجعلك التشظّي أكثر صغرًا وضحالة وحنقًا. ويجعلك الفيض أكثر كبرًا وعمقًا وهدوءًا. التشظّي يجعلنا ننكمش، نتقلّص. ويجعلنا الفيض نتمدّد وننّسع. سألت نفسي: هل تريد أن تكون واحدة من حمائم سكينر وأن يضمرّ انتباهك فيصير منحصرًا بالرقص من أجل جوائز تافهة؟ أم تريد أن تكون واحدًا من رسامي ميخالي، أن تكون قادرًا على التركيز لأنك وجدت شيئًا ذا معنى حقيقي؟

السبب الثالث

ازدياد الإعياء الجسدي والعقلي

كان صوت أمواج البحر آتياً من بعيد أول ما أسمعه عندما أفتح عيني. ثم أحس بالشمس تغمر فراشي، وأحس بأنني أستحم بضياؤها. عندما يحدث لي هذا كل صباح في بروفنستاون، أحس شيئاً غريباً في جسدي. لم أفهم ذلك الشيء إلا بعد مرور أكثر من شهر.

منذ أن بلغت سن النضج، كنت أعتبر النوم شيئاً لا بد لي من صراع حتى أرغم نفسي عليه، ولا بد لي من صراع آخر حتى أستطيع الخروج منه. أحياناً، كنت أذهب إلى الفراش بين الواحدة والثالثة بعد منتصف الليل، فأمهد وسائدي كي تصير مسنداً لكتفيّ المتهذلتين. وبعدها، أحاول إيقاف ضجيج عقلي وهو يجري مستعرضاً كل ما وقع لي في ذلك اليوم، وكل ما يتعين عليّ فعله عندما أستيقظ وكل ما يهمني أمره في هذا العالم. حتى أخرج عقلي من هذه العاصفة الكهربائية الداخلية، كنت أتابع عرضاً صახباً في التلفزيون، أتابعه على شاشة اللابتوب. بعض الأحيان، كان هذا يجعلني أنام؛ أما أكثر الأحيان، فقد كان يوقظ موجة جديدة من الطاقة القلقة، فأبدأ إرسال الإيميلات أو تصفح أشياء مختلفة في الإنترنت، وأظل كذلك بضع ساعات. وأخيراً، معظم الليالي، كنت أعجز عن النوم من غير تناول أقراص منومة تفقدني وعيي.

كنت في زيمبابوي ذات مرة، وتحدثت مع عدد من حراس الغابات

الذين كان عليهم - هذا جزء من عملهم - أن يحدّروا حيوانات وحيد القرن كي يستطيعوا معالجتها. قالوا لي إنهم يفعلون ذلك بأن يطلقوا على الواحد منها سهمًا يحمل مادة مهدئة شديدة الأثر. عندما وصفوا كيف يترنّح وحيد القرن مذعورًا قبل أن يسقط على الأرض، تذكّرت طريقتي في النوم، وأدركت أنها تشبه ما يصيب وحيد القرن.

بعد ست أو سبع ساعات من نومي تحت تأثير المواد الكيميائية، أستيقظ على أصوات سلسلة من المنبّهات. أول الأمر، ينطلق صوت الراديو بأخبار محطة «بي بي سي» العالمية، فأجفل لسماع أهوال أنباء ذلك اليوم. وبعد عشر دقائق، ينطلق منبّه الهاتف بصوته الصاخب. وبعد عشر دقائق أخرى، يأتي رنين الساعة المنبّهة. وأخيرًا، عندما أستهلك قدرتي على تجاهل هذه الأصوات الثلاثة وأقف على قدميّ مترنّحًا، أخدّر نفسي من جديد بجرعة كافية من الكافيين كي أقتل ما بقي من أثر النوم. كنت أحيًا على حافة جرف الإعياء.

عند حلول الليل في بروفنتاون، كنت أعود إلى بيتي الصغير، فلا أجد أصواتًا تثيرني ولا منفذًا يسمح لي بإطلالة على العالم الواسع. أذهب وأستلقي في غرفة النوم حيث ما من مصدر للضوء غير مصباح القراءة الصغير إلى جانب كومة الكتب. أستلقي هناك، وأقرأ، وأحس أن كل ما صادفته في ذلك اليوم يتسرّب خارجًا من جسدي قبل أن أغفو وأنام نومًا لطيفًا. أدركت أنني تركت أقراصي المنومة في الخزانة الصغيرة في الحمام ولم أستخدمها أبدًا.

استيقظت ذات يوم من غير أصوات المنبّهات، استيقظت بعد تسع ساعات من النوم وانتبّهت إلى أنني لست راغبًا في تناول القهوة كي توقظني. كان ذلك إحساسًا غريبًا جدًّا جعلني أقف لحظة في المطبخ أمام غلاية الماء التي لم يغل ماؤها بعد. وقفت أنظر إليها وأنا لا أزال في ملابسي الداخلية. أدركت أخيرًا ما كنت أحسّه: لقد استيقظت من نومي متعشًا تمامًا. لم أحسّ بجسدي ثقيلًا، بل كنت يقظًا. ومع مرور الأسابيع،

انتبهت إلى أنني صرت أشعر بهذا كل يوم. لا أذكر أنني كنت هكذا إلا في أيام طفولتي!

أمضيت زمنًا طويلًا جدًا أحاول العيش وفق إيقاع الآلات... أظل معها، في الليل أو في النهار، إلى أن فرغت البطارية آخر الأمر (بطاريتي). أما الآن، فأنا أعيش وفق إيقاع الشمس. بعد أن تظلم السماء، يهدأ جسدي شيئًا بعد شيء، ثم يرقد وينام. وعندما تستيقظ الشمس، أستيقظ معها استيقاظًا طبيعيًا.

كان هذا يحدث نقلة في كيفية فهمي لجسدي. صرت الآن قادرًا على رؤية أنه تَوَاق إلى أن يحظى بقدر من النوم أكثر مما أعطيه عادة. عندما بدأ يأتيني النوم من غير «مساعدة» كيميائية، صارت أحلامي أكثر حيوية. وكان ذلك كأن جسدي وعقلي يسترخيان معًا كي يستعيدا قواهما، فيستيقظان نشيطين.

تساءلت إن كان لهذا دور في أنني صرت قادرًا على التفكير الواضح، وعلى المضي في ذلك التفكير زمنًا أطول كثيرًا مما عهدته منذ سنين. قررت أن أستطلع الدراسات العلمية التي تناول أثر تلك الفترات الغامضة الطويلة من «فقدان الوعي» التي تتوق إليها أجسادنا (لكننا ننكرها عليها أكثر الأحيان) على قدرتنا على الانتباه والتركيز.

في سنة 1981، داخل مختبر في مدينة بوسطن، كان باحث شاب يُبقي الناس مستيقظين طيلة الليل وطيلة النهار التالي إلى أن يستبد بهم نعاس شديد. كان حريصًا على أن يقيهم مستيقظين طيلة الفترة الطويلة كلها قبل أن يعطيهم مهمات ويطلب منهم تنفيذها. كان عليهم جمع بضعة أعداد، ثم تصنيف بطاقات إلى مجموعات مختلفة، ثم المشاركة في اختبارات للذاكرة. فعلى سبيل المثال، كان يعرض عليهم صورة، ثم يخفي الصورة ويسألهم، ما لون السيارة في الصورة التي عرضتها عليكم قبل لحظات؟ إنه تشارلز زيسلر - رجل ذو أطراف طويلة وصوت عميق ونظارة لها إطار

دقيق- رجل لم يكن مهتمًا من قبل بدراسة النوم... حتى هذه اللحظة. لقد علّموه عندما كان يدرس الطب أن عقل الإنسان «يتوقف عن العمل» عندما يكون نائمًا. هكذا ينظر أكثرنا إلى النوم: عملية «سلبية» تمامًا، أو فترة «موت ذهني» لا يحدث فيها أي شيء مهم. فمن عساه يكون راغبًا في دراسة البشر في تلك الحالة؟ الواقع أنه كان يبحث في أمر يراه أهم من ذلك كثيرًا: بحث علمي يرمي إلى معرفة متى يتم إطلاق أنواع بعينها من الهرمونات في جسم الإنسان. وكان ذلك البحث يستلزم إبقاء الناس مستيقظين.

مرت الأيام والليالي، فوجد تشارلز نفسه غير قادر على تجاهل أمر جديد لاحظته. عند إرغام الناس على البقاء مستيقظين، «تكون قدرة المرء على التركيز أول ما يفقده». هذا ما قاله لي أثناء لقائنا في واحدة من قاعات التدريس في جامعة هارفارد. لقد كانت المهام التي يطلب من الأشخاص الخاضعين للتجربة أداءها بسيطة جدًا، لكن قدرتهم على تنفيذ تلك المهام كانت تتناقص ساعة بعد ساعة. صاروا غير قادرين على تذكر أمور قالها لهم قبل لحظات ولا على التركيز الكافي للعبة ورق شديدة البساطة. قال لي: «صُعقت لشدة تدهور أدائهم. يمكن القول إن معدل الأداء في اختبار الذاكرة ينخفض بنسبة عشرين بالمئة، أو بنسبة ثلاثين بالمئة. لكن القول إن دماغك يصير شديد البطء بحيث يحتاج زمنًا أطول بعشر دقائق لكي يستجيب لأمر من الأمور يظل أمرًا مختلفًا تمامًا». مع بقاء الناس مستيقظين، تعاني قدرتهم على التركيز تدهورًا كبيرًا جدًا. والواقع أنك إذا بقيت مستيقظًا مدة تسع عشرة ساعة متواصلة، فإنك تصير معوّقًا من الناحية المعرفية -أي غير قادر على التركيز ولا على التفكير الواضح- كأنك في حالة سكر شديد. وجد تشارلز أن الناس عندما يظلّون صاحين طيلة الليل ثم يظلّون صاحين في النهار الذي يليه، فإن استجابتهم لأمر من الأمور يمكن أن تستغرق من أربع إلى ست ثوانٍ بدلًا من ثانية واحدة في الحالة الطبيعية. قال تشارلز: «أمر مدهش فعلاً!».

حار تشارلز في تفسير هذا الأمر. لماذا يحدث هذا؟ تحوّل إلى دراسة

النوم وصار، على امتداد أربعين سنة، واحدًا من أهم من درسوا هذه المسألة في العالم كله؛ كما توصل إلى عدد من الاكتشافات المهمة. إنه الآن مدير «وحدة مشكلات النوم» في أحد المشافي الكبرى في بوسطن، وذلك فضلًا عن كونه أستاذًا في «مدرسة هارفارد الطبية»، واستشاريًا لدى جهات كثيرة، من بينها فريق «بوسطن رد سو كس» والاستخبارات الأميركية. يرى تشارلز أن تعامل مجتمعاتنا مع النوم خاطئ تمامًا، وأن هذا يخرب تركيزنا.

تصير هذه المشكلة أكثر إلحاحًا مع كل سنة جديدة تمر. هذا ما يحذر منه تشارلز. ففي يومنا هذا، يعاني أربعون بالمئة من الناس في الولايات المتحدة الأميركية نقصًا مزمنًا في النوم، فهم لا يحصلون على الحد الأدنى الضروري الذي هو سبع ساعات من النوم في الليل. وفي بريطانيا، يصعب تصديق نسبة من ينامون أقل من خمس ساعات في الليل... إنها ثلاثة وعشرون بالمئة! لا يشعر بالانتعاش عند الاستيقاظ بعد النوم إلا خمسة عشر بالمئة منا. هذا أمر جديد. فمنذ سنة 1942، تناقص متوسط زمن نوم الشخص الواحد في الليل بما يعادل ساعة كاملة. وعلى امتداد القرن الماضي، فقد كل طفل خمسًا وثمانين دقيقة من النوم كل ليلة. ثمة الآن جدل علمي في شأن التقدير الدقيق لـ«خسارة النوم»؛ لكن «مؤسسة النوم الوطنية» توصلت إلى أن زمن نومنا قد تناقص بنسبة عشرين بالمئة خلال مئة سنة.

في يوم من الأيام، تبادرت فكرة إلى ذهن تشارلز. عندما يصيبك التعب، يبدأ لديك ما أسماه «إغفاءات الانتباه»، وهذا يعني أنك تفقد قدرتك على الانتباه فترة لا تتجاوز - في البداية - جزءًا من الثانية الواحدة. أراد أن يرى إن كانت هذه الفكرة صحيحة فبدأ يدرس أشخاصًا صاحين تمامًا، وأشخاصًا متعبين مستخدمًا تكنولوجيا متقدمة قادرة على تتبع حركة العين لمعرفة ما يركز عليه صاحبها. وأيضًا، تستطيع تلك التكنولوجيا أن ترصد النشاط الدماغي لرؤية ما يجري هناك. أفضت هذه التجربة إلى اكتشاف مهم جدًا. فعندما تصير مرهقًا، «ينام» انتباهك حقًا، ينام. لسبب بسيط. قد يظن الناس

أنك مستيقظ، أو أنك نائم، لكن هذه التجربة اكتشفت أنك تكون نائمًا حتى إذا كانت عيناك مفتوحتين وكنت تنظر من حولك. تكون نائمًا من غير أن تدرك ذلك لأنك تصير في حالة اسمها «النوم الموضعي». يحدث هذا عندما يكون «جزء من دماغك مستيقظًا، وجزء منه نائمًا». (أطلقوا على هذا الحالة «النوم الموضعي» لأن النوم يكون في موضع واحد من الدماغ). تعتقد في هذه الحالة أنك صاح وأن قواك الذهنية تعمل، لكن الأمر ليس كذلك. تكون جالسًا إلى مكتبك، وتبدو مستيقظًا، لكن أجزاء من دماغك تكون نائمة فلا تعود قادرًا على التفكير على نحو متسق. عندما درس تشارلز الناس الذين يكونون في هذه الحالة وجد «أمرًا عجيبيًا: أحيانًا، تكون أعينهم مفتوحة، لكنهم لا يستطيعون رؤية ما هو أمامهم!». توصل تشارلز إلى أن للحرمان من النوم آثارًا مفزعة، لدى الأطفال خاصة. عادة ما يستجيب الكبار لقلة النوم بأن يستبد بهم النعاس، لكن الأطفال يستجيبون بأن يصير لديهم نشاط مفرط. «إننا نحرهم من النوم حرمانًا مزمنًا؛ وليس من المفاجئ أبدًا أن تظهر عليهم أعراض عوز النوم كلها. أول هذه الأعراض وأشدّها ظهورًا هو انعدام القدرة على الانتباه».

تجري الآن دراسات علمية كبيرة تتناول هذا الأمر؛ وثمة إجماع علمي واسع على أن انتباهك سوف يعاني مشكلة إذا صار نومك قليلًا. لقد ذهبتُ إلى جامعة مينيابوليس كي أقابل بروفيسور علم الأعصاب وعلم النفس روكسان ريتشارد، التي أنجزت عملًا متقدمًا جدًا في ما يتصل بهذه الأسئلة. قالت لي إن أول أمر فاجأها عندما بدأت تدريس الطلبة الجامعيين في سنة 2004، هو «مدى إرهاق أولئك الشباب». كثيرًا ما كانوا يغفون لحظة تخفت الإنارة في قاعة التدريس. وكان واضحًا للعين مقدار ما يجدون من صعوبة في البقاء مستيقظين وفي التركيز على أي شيء. بدأت روكسان دراسة مقدار ما يحظون به من نوم فاكشفت أن الطالب الجامعي العادي لا ينال -وسطيًا- من النوم الجيد إلا ما يناله جندي في الخدمة العسكرية الفعلية أو أم وضعت طفلها حديثًا. نتيجة ذلك، كانت أكثرية

أولئك الطلاب «في صراع مستمر مع هذه الحاجة إلى النوم... وكانوا غير قادرين على الاستفادة من مواردهم العصبية».

قرّرت روكسان أن تشرح لهم ما يجعل أجسادهم في حاجة إلى النوم، لكنها وجدت نفسها في موقف غريب. كان الطلبة مدرّكين أنهم مرهقون حتى العظام، لكن «المشكلة هي أنهم اعتادوا ذلك منذ أواخر فترة المراهقة». وقد رأوا آباءهم وأمّهاتهم وأجدادهم وجداتهم أيضًا يحرمون أنفسهم من النوم حرمانًا مزمنًا. «لقد اعتادوا عندما كانوا يكبرون أن يعانون الإرهاق ويحاولوا معالجته وإبعاده عنهم [باستخدام الكافيين أو غيره من المنشطات] معتبرين أن هذا هو الوضع الطبيعي. وهو ما يعني أنني أقاوم تيارًا يقول إن من الطبيعي أن يظل المرء مرهقًا طيلة الوقت». بدأت تعرض بعض التجارب على طلبتها. إن في وسعك اختبار الزمن اللازم لأن يستجيب الإنسان لأمر من الأمور... صور تتغير على الشاشة، أو كرة يُقذف بها في اتجاهه. «يكون أصحاب أسرع الاستجابات هم من ينامون أكثر من غيرهم». هذا ما جعلتهم يرونه. كلما قل نومهم، كلما ضعفت استجاباتهم وقل ما يستطيعون رؤيته. هذه ليست إلا طريقة واحدة من طرق كثيرة يمكن بها تبيان «أنك تكون أكثر فاعلية وكفاءة عندما تكون مرتاحًا فيلزمك وقت أقل لفعل أي أمر. عندما تعمل على واجباتك البيتية، لا تلزمك ست شاشات مفتوحة كي تستطيع أن تظل مستيقظًا».

في بداية كلامي مع تشارلز وروكسان وغيرهما من خبراء النوم، كنت أقول لنفسني، هذا أمر سيئ فعلاً، لكنهم يتكلمون عن أشخاص مرهقين جدًّا، عن فئة خاصة من الناس. لكنهم شرحوا لي أن الأمر لا يستلزم إلا قدرًا قليلًا من قلة النوم قبل أن تظهر هذه الآثار السلبية. جعلتني روكسان أرى أنك إن بقيت مستيقظًا ثماني عشرة ساعة - كأن تستيقظ في السادسة صباحًا ولا تنام إلا عند منتصف الليل - فسوف تصير ردود أفعالك آخر اليوم مثل ردود أفعال شخص لديه نسبة كحول في دمه تبلغ 0.05. قالت لي: «إذا بقيت مستيقظًا ثلاث ساعات أخرى، فسوف تكون ثملًا بالمعنى

القانوني [أي إن حالتك ستكون مكافئة لحالة شخص ثمل فعلاً]]. وقال لي تشارلز: «يقول كثيرون من الناس، 'لا بأس... أنا لا أسهر طيلة الليل، وهذا يعني أنني بخير'. لكن الحقيقة هي أنك إذا خسرت ساعتين من النوم كل ليلة، وبقيت على هذه الحال ليلة تلو أخرى، فسوف يتدهور مستوى أدائك بعد أسبوع أو اثنين، وسيصيبك عجز يماثل العجز الناتج عن بقائك مستيقظاً طيلة الليل. ينهار كل إنسان بعد ليلتين من الحرمان من النوم. ومن الممكن أن تصل إلى النتيجة نفسها إذا نمت أربع أو خمس ساعات في الليلة الواحدة وواصلت فعل ذلك مدة أسبوعين». أذكر أنني سمعت منه المعلومة التالية: يعيش أربعون بالمئة منا على شفير تلك الهاوية!

وقالت روكسان: «إذا كنت لا تنام جيداً، فإن جسدك يفسر ذلك على أنه حالة طارئة. في وسعك أن تحرم نفسك من النوم وتظل حياً. لا نستطيع إنجاب أطفال إذا كنا غير قادرين على تقليل مدة نومنا، أليس كذلك؟ وأيضاً، لم نكن لنستطيع النجاة من الأعاصير. يستطيع الإنسان فعل هذا، لكن له تكلفته. التكلفة هي أن جسدك ينتقل إلى منطقة النظام العصبي الودي فيصير كأنه يقول، 'أوه، أوه، أنت تحرم نفسك من النوم، ولا بد أن تكون هذه حالة طارئة تستوجب ذلك. لذا، فسوف أقوم بتلك التغيرات الفيزيولوجية كلها كي أجعلك متأهباً للاستجابة لتلك الحالة الطارئة. سأزيد ضغط دمك. سأجعلك راغباً في تناول مزيد من المأكولات السريعة. سأجعلك راغباً في مزيد من السكر ومزيد من مصادر الطاقة السريعة. سوف أجعل نبض قلبك يزداد...، هذه كلها تبدلات تحدث كي يقول لك جسدك: أنا مستعد». لا يدرك جسدك سبب بقاءه مستيقظاً... «لا يعلم دماغك أنك تعاني نقص النوم لأنك تتكاسل وتتابع برنامجاً تلفزيونياً، أليس كذلك؟ لا يدرك لماذا لا تنام! لكن أثر ذلك يكون نوعاً من إطلاق جرس إنذار فيزيولوجي».

في حالة الطوارئ هذه التي يستعد لها جسدك، لا يكتفي دماغك بتقليل فوري لتركيزك على المدى القريب، وذلك لأنه يقلل أيضاً الموارد

الموجهة إلى أشكال التركيز ذات المدى الأبعد. عندما ننام، تبدأ عقولنا عملية التعرف على الصّلات والنماذج المستمدة مما عشناه أثناء النهار. هذا واحد من أهم منابع قدرتنا على الإبداع. هذا هو السبب الذي يجعل الأشخاص الذين ينامون كثيرًا أشخاصًا أكثر إبداعًا. ثم إن قلة النوم تؤذي الذاكرة أيضًا. عندما تذهب إلى فراشك في الليل، يبدأ عقلك نقل ما تعلمه أثناء النهار إلى الذاكرة بعيدة المدى. لقد قابلت في جامعة نيويورك خافيير كاستيلانوس، بروفسور الطب النفسي للأطفال والمراهقين. قال لي إنك يمكن أن تعلم الفئران كيف تجتاز متاهة، ثم تراقب في الليل ما يحدث في أدمغتها أثناء نومها. ستجد أنها تعيد تتبع خطواتها في تلك المتاهة، خطوة بعد خطوة؛ وتسجلها في ذاكرتها بعيدة المدى. كلما قلّ نومنا، كلما قلّ حدوث هذا الأمر وقلّت معه قدرتنا على التذكر.

تكون هذه الآثار قوية عند الأطفال خاصة. عندما تحرم الأطفال من النوم، فسوف يكون ظهور مشكلات الانتباه لديهم سريعًا جدًّا، وكثيرًا ما يصل الأمر إلى حالة تشبه الجنون.

أمضيت سنوات طويلة مقتنعًا بأنني أستطيع الغش كي أحصل على منافع النوم السليم كلها باستخدام وسائل «تقنية». والكافيين هو الوسيلة الأكثر وضوحًا. سمعت ذات مرة قصة يكاد يجزم المرء بأنها مشكوك فيها. كانت قصة عن إلفيس بريسلي: في آخر سنوات حياته، كان طبيبه يوقظه بأن يحقن الكافيين مباشرة في وريده. عندما سمعت تلك القصة، لم أقل في نفسي، هذا أمر فظيع! كان ما تبادر إلى ذهني: لماذا لم أعثر على ذلك الطبيب طيلة حياتي؟ ظللت أعوامًا كثيرة أناقش الأمر على النحو التالي: لا بأس! أنا لا أنام بما فيه الكفاية. لكنني أعوّض ذلك من خلال تناول القهوة وكوكا كولا زيرو وورد بول! لكن روكسان أوضحت لي ما كنت أفعله عندما أتناول تلك المواد: خلال فترة النهار، تتراكم في الدماغ مادة اسمها أدينوزين، وهي المادة التي تنبئك بأنك نعست. يقوم الكافيين بإغلاق (أو

حصر) المستقبلات التي تستشعر ازدياد مستوى الأدينوزين. «يشبه هذا الأمر أن تضع عند مقياس الوقود في سيارتك ملاحظة كي تذكّر نفسك بأن تملأ خزان الوقود. أنت لا تعطي نفسك مزيدًا من الطاقة! كل ما في الأمر هو أنك تمنع نفسك من إدراك كم صرت 'خاليًا من الوقود'. وعندما يزول أثر الكافيين، يكون إرهاقك قد تضاعف».

كلما قلّ نومك، صار العالم ضبابيًا من كل ناحية. من ناحية تركيزك الفوري، ومن ناحية قدرتك على التفكير العميق وإدراك الصّلات، ومن ناحية ذاكرتك. قال لي تشارلز إن هذا التراجع الذي تشهده كمية نومنا، حتى إذا لم يتغير أي شيء آخر في مجتمعنا، كافٍ في حد ذاته للبرهنة على أن أزمة التركيز والانتباه لدينا أزمة حقيقية. قال: «أمر محزن جدًا أن ترى ذلك يحدث أمامك من غير أن تكون قادرًا على إيقافه. يشبه هذا أن ترى اصطدام سيارتين».

قال لي كل خير تحدثت معه، إن هذا التحول يفسر - جزئيًا - التدهور الذي يصيب انتباهنا. تُعتبر د. ساندر كويج واحدة من أبرز خبراء «اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه - ADHD» في أوروبا. عندما ذهبت كي أقابلها في لاهاي، قالت لي بكل صراحة: «مجتمعنا الغربي مصاب بمتلازمة اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، وذلك لأننا، كلنا، نعاني نقص النوم... وهو نقص ضخم. يعني هذا شيئًا بالنسبة إلينا. لذا، فنحن جميعًا في عجلة من أمرنا، ونحن جميعًا نندفع من غير تفكير، ويسهل أن يصيبنا التهيج في الزحام. ترى هذه الأمور أينما نظرت من حولك... لقد دُرس هذا الأمر في المختبرات وبرهن عليه: تظن أنك تفكر تفكيرًا واضحًا، لكن الأمر ليس كذلك. تفكيرك أقل وضوحًا مما يمكن أن يكون، بل أقل كثيرًا». ثم أضافت: «عندما ننام نومًا أفضل، يتراجع قسم كبير من مشكلاتنا. وذلك من قبيل اضطرابات المزاج، والسمنة، ومشكلات التركيز... النوم قادر على إصلاح أضرار كثيرة».

سمعت هذا كله فكان من الطبيعي أن تنشأ لديّ أسئلة. وكان من أول الأسئلة: لماذا تؤدي قلة نومنا إلى الإضرار بقدرتنا على التركيز إلى هذا الحد؟ ما فاجأني هو أن هذا السؤال لم يصبح موضوعاً للأبحاث إلا منذ فترة وجيزة نسبياً. قالت لي روكسان، «في سنة 1998 - عندما قررت التركيز على موضوع النوم من أجل أطروحة الدكتوراه التي أعدها - لم تكن هناك أبحاث كثيرة متوفرة تناول فوائد النوم. نعلم ما هو النوم، وننام جميعاً... لكن النوم ظل أمراً غامضاً. تمضي ثلث حياتك نائماً، غير واع، وغير مشارك في ما يجري في العالم. أليس هذا لغزاً؟ يبدو النوم كأنه تبيد للموارد!».

في أوائل شباب تشارلز، كان يسمع الناس يقولون إن ما من معنى لدراسة النوم لأن النوم «عملية سلبية». لكنه أدرك بعد ذلك أن النوم، في واقع الأمر، عملية إيجابية إلى حد يصعب تصديقه. عندما تذهب إلى النوم، تجري نشاطات كثيرة في دماغك وفي جسدك - وهي عمليات ضرورية لك حتى يصير الدماغ والجسد قادرين على الفعل والتركيز. ومن الأمور التي تحدث أثناء النوم أن دماغك ينظف نفسه من «الفضلات» التي تراكمت فيه على امتداد اليوم. قالت روكسان لي، «خلال مرحلة 'الموجة البطيئة' من نومك، تزداد قنوات السائل الدماغي الشوكي انفتاحاً من أجل إزالة الفضلات الاستقلابية من دماغك». فعندما تذهب إلى النوم في كل ليلة، يجري «غسل» دماغك بذلك السائل المائي الرقيق. يتدفق السائل الدماغي الشوكي عبر الدماغ حاملاً معه البروتينات الضارة التي تذهب بعد ذلك إلى كبدي كي يتخلص منها. «... لذا، عندما أتكلّم مع طلبتي في الجامعة، أقول إن هذه الفضلات هي 'براز' خلايا الدماغ. إذا كنت غير قادر على التركيز جيداً، فقد يكون سبب ذلك أن لديك كمية زائدة من براز خلايا الدماغ». إن هذا قادر على تفسير حقيقة أنك، عندما تكون متعباً، «ينشأ لديك إحساس يشبه الإحساس بالسكر». وهذا لأنك ممتلئ بتلك المواد السامة.

ليس ممكنًا أن يحدث هذا الغسل الدماغي إلا عندما تكون نائمًا. لقد قال د. مايكل ندرغارد من جامعة روتشستر في واحدة من مقابلاته: «ليس لدى الدماغ إلا قدر محدود من الطاقة يستطيع استخدامه. والظاهر أن عليه أن يختار واحدة من حالتَي عمل مختلفتين: مستيقظٌ وواعٍ، أو نائمٌ ينظف نفسه. في وسعك أن تُشبه هذا الأمر بحفلة تقيّمك في بيتك: إما أن تتحدّث مع ضيوفك وتسليّهم، أو أن تنظف البيت... لكنك غير قادر على أن تقوم بهذين الأمرين معًا!». يصير الدماغ، الذي لا تتسنّى له فرصة إجراء عملية التنظيف الضرورية هذه، «مختنقًا»، فتراجع قدرته على التركيز. يظن بعض العلماء أن هذا هو ما يجعل الأشخاص الذي لا ينامون إلا قسطًا غير كافٍ من النوم أكثر تعرّضًا للإصابة بالخرف على المدى البعيد. تقول روكسان إنك «تصلح نفسك» عندما تنام.

الأمر الآخر الذي يحدث أثناء النوم هو استعادة مستويات الطاقة لديك وترميمها. قال لي تشارلز إن «القشرة الجبهية في الدماغ هي المنطقة التي تقيّم عمله وتحكم عليه. والظاهر أن لديها حساسية شديدة في ما يتصل بقلة النوم. تكفي ليلة واحدة من نقص النوم لأن تجعلك تحس بنقص الطاقة وذلك أن تلك المنطقة من الدماغ تصير غير قادرة على الاستفادة من الغلوكوز الذي هو مصدر الطاقة الرئيسي في الدماغ. تصير كأنها قد تجمّدت بردًا». لا يمكنك أن تفكّر تفكيرًا واضحًا من غير تجديد مصادر الطاقة لديك!

أما من وجهة نظري، فإن أعجب عملية تجري أثناء النوم هي أننا نحلم. وقد علمت أن هذا النشاط (أي الأحلام) يؤدّي بدوره وظيفة مهمة. ذهبت لمقابلة تور نيلسن في مونتريال، وهو أستاذ في الطب النفسي. كثيرًا ما يقول تور للناس إن لديه «وظيفة لا يجد الإنسان مثلها إلا في الأحلام». ثم يطلب منهم أن يحزروا طبيعة عمله. وبعد أن يستعرضوا القائمة كلّها... سائق سيارة سباق؟! خبير في تذوّق الشوكولاته؟! يقول لهم إنه يدير «مختبر الأحلام» في جامعة مونتريال. لقد قال لي إن ما أدركه العلماء

العاملون في هذا الميدان هو «أن الحلم يساعدنا في التكيّف الانفعالي مع مجريات فترة اليقظة». فعندما تحلم، تكون قادرًا على العودة إلى لحظات اليقظة المشبعة بالتوتر، لكن من غير أن يزداد مستوى هرمونات التوتر في دمك. ويرى أولئك العلماء أن تعاملك مع التوتر وقدرتك على تدبيره يصيران أكثر سهولة مع مرور الزمن... نعلم أيضًا أن التركيز يصير أكثر سهولة. يشدّد تور على أن هناك أدلة علمية تؤيد هذه النظرية وأدلة علمية أخرى تنقضها. يعني هذا أن علينا معرفة المزيد كي نكون واثقين من الأمر. إذا كانت هذه النظرية صحيحة، فهذا يعني أن لدينا مشكلة. وذلك لأن الحلم يتناقض باستمرار في مجتمعنا. يجري القسم الأكبر من الأحلام خلال مرحلة من النوم اسمها «مرحلة حركة العين السريعة - REM». قال لي تور: «تكون فترات نوم حركة العين السريعة الأكثر طولًا وعمقًا خلال الساعة السابعة، أو الثامنة، من النوم. إذا أنقصت فترة نومك إلى ست ساعات، أو خمس ساعات، فسوف يزداد كثيرًا عدم مرورك بتلك الفترات الطويلة العميقة من نوم حركة العين السريعة». تساءلت في نفسي عندما سمعته يقول هذا: ماذا يمكن أن تعني حقيقة أننا مجتمع - وثقافة - متوتر، مهتاج إلى حد لا يترك لنا وقتًا للحلم؟

عندما نجد أنفسنا متوترين غير قادرين على النوم، يتحوّل قسم متزايد منا إلى الاستعانة بـ«أدوية» تجعلنا ننام... سواء أكانت «أميين»، أم مستحضرات الميلاتونين، أم كحولًا. يستخدم أربعة ملايين أميركي (أي أربعة بالمئة من البالغين) أقرصًا منومة تباع بموجب وصفات طبية. لكن نسبة أكبر من ذلك كثيرًا تستخدم أدوية منومة تباع من غير وصفة طبية، وذلك مثلما كنت أفعل على امتداد سنين طويلة. لكن روكسان قالت لي بكل وضوح: «عندما تستخدم مواد كيميائية حتى تنام، فلن يكون النوم من النوع نفسه... لن يكون نومًا حقيقيًا». علينا أن نتذكّر هنا أن النوم عملية فاعلة ينجز فيها دماغك وجسدك أمورًا كثيرة. وثمة الكثير من

تلك الأمور لا يحدث -أو يحدث بمعدل أقل- خلال النوم الناجم عن الأدوية أو عن تناول الكحول. من الممكن أن تكون للأنواع المختلفة من النوم «المصطنع» آثار مختلفة. قالت لي روكسان إنك إذا تناولت خمسة ميلليغرامات من الميلاتونين (هذه هي الجرعة القياسية التي تباع في الولايات المتحدة من غير وصفة طبية)، فأنت تخاطر «بإتلاف مستقبلات الميلاتونين»، وهذا ما يجعل من الصعب عليك أن تنام من غير تناوله.

تظهر آثارٌ أكبر عند استخدام مواد أشد تأثيرًا. تحذّر روكسان من استخدام الأدوية المنوّمة التي تباع بموجب وصفة طبية ومن بينها دواء أمبين، فتقول: «يحقّق النوم توازنًا بالغ الأهمية للكثير الكثير من المُرسّلات العصبية. وإذا أثّرت بطريقة مصطنعة على واحد منها، فسوف يؤدّي هذا إلى تغيير في توازن النوم». من المحتمل كثيرًا أن تنقص فترات نوم حركة العين السريعة، وأن تنقص الأحلام، ممّا يؤدّي إلى خسارتك كل ما تأتي به هذه المرحلة المهمّة من النوم من منافع. ومن الممكن أن تمضي يومك كله كأنك نمل. هذا ما يجعل الأقراص المنومة عاملاً مساهمًا في زيادة مخاطر الموت الناجم عن أسباب مختلفة: على سبيل المثال، يزداد احتمال أن يقع لك حادث سيارة! قالت روكسان: «بعد خضوعك لعملية جراحية، وعندما تستيقظ من التخدير، لن تقول: أوه، أحس بأنني منتعش!». يشبه استخدامك المواد المنومة تناولك مادة مخدّرة خفيفة؛ وهذا لأنّ جسدك لن يرتاح ولن يستطيع تنظيف نفسه، ولن ينتعش ويحلم مثلما ينبغي أن يحدث فيه.

قالت لي روكسان إن الأقراص المنوّمة لها بعض الاستخدامات «المشروعة». على سبيل المثال، تناولها فترة قصيرة بعد معاناتك محنة شديدة يمكن أن يكون أمرًا منطقيًا. لكنها أرفقت ذلك بتحذير: «بكل تأكيد، هي ليست حلًا لمشكلة الأرق». ولهذا، لا يجوز أن يصف الأطباء للناس استخدامها على امتداد فترات طويلة.

أليست من علامات الاختلال الوظيفي الكبير الذي وصلنا إليه حقيقة أن الناس الذين يُنتظر منهم تحذيرنا من هذه الأزمة - أي الأطباء - يجدون أنفسهم مضطرين إلى أن يصيروا محرومين من النوم كي يحصلوا على شهاداتهم. وذلك أن جزءاً من دراسة الطب يفرض على الأطباء فترات «مناوبة تحت الطلب» فظيعة تمتد أربعاً وعشرين ساعة. وهم يطلقون على هذا «أداء جاك باور»، وهو اسم برنامج تلفزيوني لا يتسنى لبطله كيف ساذرلاند أن ينام لأنه يلاحق الإرهابيين! إن فترات المناوبات الطويلة هذه تجعل المرضى في خطر. لكننا صرنا في «ثقافة» توجب على الناس الذين ينبغي أن يكونوا أعلم بضرورة النوم من غيرهم أن يظلوا من غير نوم فترات تتجاوز كل ما هو معقول... تماماً مثلما يحدث لنا جميعاً!

كان السؤال الثاني الذي طرحته على نفسي: بما أن قلة النوم مؤذية إلى هذا الحد، وبما أننا نعلم ذلك جميعاً، فلماذا نقلل فترات نومنا؟ لماذا نتخلى عن واحدة من أهم حاجتنا؟

ثمة جدل علمي كبير يجري في هذا الأمر. والظاهر أن عوامل كثيرة تمارس تأثيرها. سوف نأتي إلى هذه العوامل في موضع آخر من هذا الكتاب. لكن واحداً منها - وهذا أمر مفاجئ - هو علاقتنا بالضوء. لقد توصل تشارلز إلى اكتشافات مهمة في هذا الشأن. حتى القرن التاسع عشر، كان شروق الشمس وغروبها يصوغان شكل حياة الناس جميعاً (على وجه التقريب). لقد تطوّر إيقاعنا الطبيعي بما يتناسب مع ذلك: يزداد مستوى الطاقة لدينا عندما يحل الضياء، ونشعر بالنعاس بعد حلول الظلام. وعلى امتداد الشطر الأكبر من تاريخ البشر، كانت قدرتنا على التدخل في هذا الأمر محدودة جداً... نستطيع أن نشعل ناراً، لكننا لا نستطيع فعل ما يتجاوز ذلك. نتيجة هذا، كما يقول تشارلز، نشأ البشر بحيث تكون لديهم حساسية إزاء تغيرات الضوء، مثلهم مثل الطحالب والصراصير. لكن اختراع المصباح الكهربائي جعلنا، على نحو مفاجئ، نكتسب قدرة على

التحكّم بالضوء الذي نتعرض له... ثم بدأت هذه القدرة تشوّش إيقاعنا الداخلي.

هذا مثال على ذلك: نشأنا بحيث يرتفع مستوى الطاقة لدينا - «موجة من الدافع إلى اليقظة»، كما يقول تشارلز - عندما تبدأ الشمس غروبها. كان هذا أمرًا شديد الفائدة بالنسبة إلى أسلافنا. تخيل أنك في البرية، وأن الشمس قد شارفت على الغروب. من المفيد لك جدًا أن تحسّ بموجة من الصحو والطاقة لأن هذا يساعدك في نصب خيمتك قبل أن تسبقك الظلمة. على النحو نفسه، كان أسلافنا يحسّون بموجة من الطاقة قبيل غياب ضوء الشمس، فيمكنهم ذلك من العودة إلى القبيلة والفراغ مما يتعين عليهم إنجازه في ذلك اليوم. لكننا صرنا الآن متحكّمين بالضوء. نستطيع أن نقرر متى يأتي «غروب الشمس». فإذا حافظنا على إضاءة ساطعة إلى أن تأتي اللحظة التي نقرر فيها أن نستلقي في الفراش، أو إذا استلقينا في الفراش وتابعنا التلفزيون على هواتفنا، فإننا نطلق (من غير أن نقصد ذلك) عملية جسدية عندما نطفئ الإضاءة: تظن أجسادنا أن هذا الانخفاض المفاجئ في الإنارة هو غروب الشمس فتطلق دفعة من الطاقة كي تساعدنا في «العودة إلى كهفنا».

يقول تشارلز: «هذه الدفعة من 'اليقظة'، الدفعة التي يُفترض حدوثها عند الثالثة أو الرابعة بعد الظهر قبل غروب الشمس في السادسة، تحدث الآن عند الساعة العاشرة، أو الحادية عشرة، أو في منتصف الليل. تأتيك دفعة طاقة اليقظة هذه عندما تقرّر أن تنام! ثم تستيقظ في الصباح فتحسّ بأنك تكاد تكون موشكًا على الموت. تقسم على أنك ستنام في اليوم التالي فترة أطول، لكن الليل يأتي فلا تحسّ بأنك مرهق»؛ وهذا لأنك جلست في الفراش تنظر إلى الهاتف أو اللابتوب فأطلقت العملية نفسها من جديد. «تكون موجة الطاقة قوية جدًا فيظن الإنسان أنه في أحسن حال وينسى ما أصابه بعد استيقاظه صباحًا». قال تشارلز في مقابلة أخرى إنه يعتقد «أننا نكون، كلما أشعلنا ضوءًا، كمن يتناول عقارًا يسيء إلى نومهم، وذلك من غير أن يقصد». يستمر هذا الأمر يومًا بعد يوم... «هذا واحد من العوامل

الكبرى المساهمة في وباء قلة النوم. وذلك لأننا نستمر في تعريض أنفسنا إلى الضوء حتى ساعة لا تنفك تزداد تأخرًا». والواقع أن تسعين بالمئة من سكان الولايات المتحدة الأميركية ينظرون إلى جهاز إلكتروني مضيء خلال الساعة التي تسبق ذهابهم إلى الفراش. هذا ما يُطلق لديهم تلك العملية نفسها. نحن الآن معروضون إلى الضوء الصناعي أكثر بعشر مرات مما كان الناس معرضين له منذ خمسين عامًا فقط!

سألت نفسي إن كان رجوعي إلى شيء أقرب إلى الإيقاع الطبيعي واحدًا من الأسباب التي جعلتني أنام نومًا أفضل عندما كنت في بروفينستاون. تصير البلدة أكثر ظلمة عندما تغيب الشمس هناك. كانت منطقة بيتي القريب من الشاطئ شبه خالية من الإنارة الاصطناعية... حتى مصابيح الشوارع كانت قليلة هناك. الوهج البرتقالي الناجم عن تلوث الهواء، ذلك الوهج الذي ينير سماء كل مكان عشت فيه من قبل، ليس موجود هناك... ما من شيء غير ضياء لطيف، ضياء القمر والنجوم.

لكن تشارلز قال لي إن ما من سبيل إلى فهم ما نعانیه من أزمة نوم فهمًا حقيقيًا إلا إذا فهمناها ضمن إطار أوسع منها كثيرًا. فمنذ النظرة الأولى، كما يقول، يتضح أن ما نفعله جنون: «لا يمكن أن نحرم الأطفال من التغذية. لا يمكن أبدًا أن نفكر في فعل هذا. فلماذا نحرم أنفسنا النوم؟». إلا أن الأمر يكتسب معنى قائمًا عندما يرى المرء أنه جزء من صورة أشمل منه. ففي مجتمع تهيمن عليه قيم الرأسمالية الاستهلاكية، «يصير النوم مشكلة كبيرة! أنت لا تنفق المال عندما تكون نائمًا. هذا يعني أنك لا تستهلك شيئًا، وهذا يعني أنك لا تنتج أي شيء». تابع تشارلز كلامه... «خلال فترة الركود الاقتصادي الأخير [في سنة 2008]... كانوا يقولون إن الناتج العالمي قد انخفض، وإن الاستهلاك قد تراجع أيضًا. إذا نام كل إنسان ساعة إضافية واحدة [مثلما كانوا يفعلون في الماضي] فلن يكون على موقع أمازون خلال تلك الساعة من يشتري شيئًا». يقول تشارلز إنه إذا عدنا

إلى عادة النوم مدة كافية - أي إذا فعل كل إنسان ما فعلته عندما كنت في بروفنستاون - «فسوف يكون ذلك زلزالًا يضرب نظامنا الاقتصادي. وذلك لأن نظامنا الاقتصادي صار معتمدًا على بشر محرومين من النوم. ليست حالات ضعف الانتباه أكثر من حوادث سيئة، مثلها مثل حوادث دهس الحيوانات في الطرق... وهي ليست أكثر من تكلفة القيام بالأعمال!». الحقيقة أنني لم أفهم مدى أهمية هذه النقطة فهمًا حقيقيًا إلا عندما اقتربت من نهاية عملي في تأليف هذا الكتاب.

يؤدي هذا كله إلى سؤال أخير كبير عن النوم: كيف نحل هذه المشكلة؟ إن الحل مكوّن من طبقات كثيرة. الطبقة الأولى شخصية، فردية. فكما يقول تشارلز، عليك أن تضع حدًا حقيقيًا لمقدار تعرّضك للضوء قبل أن تنام. وهو يرى أن من غير الجائز أبدًا وجود أي مصدر ضوء اصطناعي في غرفة نومك، وأن عليك أن تتجنّب إنارة الشاشات الزرقاء خلال الساعتين اللتين تسبقان ذهابك إلى الفراش (فترة ساعتين على الأقل).

ونحن في حاجة أيضًا (هذا ما قاله لي خبراء النوم جميعًا) إلى تغيير علاقتنا بهواتفنا. قالت لي روكسان إن الهاتف، بالنسبة إلى كثيرين من بيننا: «أشبه بطفلك الصغير. إذًا، فأنت مثل والد حديث العهد بالأبوة... عليّ أن أبقى متنبهًا إلى هذا الشيء. وعليّ أن أوليه اهتمامي. لم أعد أنام نومًا عميقًا مثلما كان الأمر من قبل. أو يمكن تشبيه ذلك بإطفائي يسمع نداء استغاثة». نحن في حالة توتر دائم لأننا نريد أن نرى «إن كان قد حدث شيء جديد». تقول روكسان إن عليك - دائمًا أن تشحن الهاتف في غرفة أخرى أثناء الليل، أي أن تضعه في مكان بعيد عنك بحيث لا تستطيع رؤيته ولا سماعه. وعليك أيضًا أن تحرص على درجة حرارة مناسبة في غرفة نومك: جو منعش، شبه بارد. هذا لأن جسدك في حاجة إلى أن يبرد قليلًا حتى تنام. كلما صارت هذه المهمة أكثر صعوبة، كلما استغرقت زمنًا أطول. يعني هذا أن النوم سوف يتأخر.

هذه نصائح مفيدة (وهي معروفة على نطاق واسع نسبيًا)؛ لكن أكثر الخبراء الذين تحدّثت معهم وافقوا على أنها ليست كافية بالنسبة إلى معظم الناس. نحن نعيش ضمن ثقافة لا تكفّ عن غمرنا بالتوترات والمنبهات. في وسعك أن تقول هذا لكل الناس وأن تشرح لهم الفوائد الصحية الناجمة عن النوم مدةً كافية في الليل. وسوف يوافقونك على ما تقول، ثم يقولون لك: «هل تريد أن أشرح لك كل ما يتعيّن عليّ فعله خلال الساعات الأربع والعشرين القادمة؟ أتقول لي إنك تريد مني أن أنام ثماني ساعات؟!». مع معرفتي أمورًا كثيرة يتعيّن علينا فعلها كي نحسّن تركيزنا، أدركت أننا نعيش مفارقة واضحة. فكثير من الأمور التي ينبغي فعلها واضح، بل شديد الوضوح إلى حد يجعله مبتذلًا: أبطئ سيرك، ولا تقم بعدة أمور معًا، ونم جيدًا! لكننا، وعلى الرغم من معرفتنا كلنا (على مستوى ما) أن هذه قواعد صحيحة، فنحن نسير في اتجاه معاكس لها: نسير صوب مزيد من السرعة، ومزيد من التنقل بين مهمة وأخرى، ونوم أقل... كأننا نعيش في «فجوة» بين ما نعلم أن علينا فعله وما نحس أننا نستطيع فعله. من هنا، يكون السؤال المهم: ما سبب هذه «الفجوة» أو «الثغرة»؟ لماذا لا نستطيع فعل الأمور الصحيحة التي من شأنها أن تجعل انتباهنا يتحسنّ؟ ما القوى التي تمنعنا من ذلك؟ لقد أمضيت جزءًا كبيرًا من بقية رحلتي في محاولة اكتشاف إجابات عن هذه الأسئلة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

السبب الرابع

انهيار عادة القراءة

في منطقة من بروفنستاون اسمها «الطرف الغربي»، وجدت مكتبة جميلة جداً اسمها «مكتبة تيم للكتب المستعملة». تدخل المكان فتشم على الفور تلك الرائحة الحريفة المنبعثة من كتب قديمة مكدّسة في كل مكان. على وجه التقريب، كنت أذهب إلى تلك المكتبة كل يومين كي أشتري كتاباً جديداً وأقرأه. تعمل في تلك المكتبة شابة ذكية حقاً؛ وقد اعتدت الوقوف والحديث معها. لاحظت أنني أراها، كلما دخلت المكتبة، جالسة تقرأ كتاباً غير الذي كانت تقرأه في المرة السابقة - فلاديمير نابوكوف في يوم من الأيام، وجوزيف كونراد في يوم آخر، وشيرلي جاكسون في يوم آخر. قلت لها إنها سريعة القراءة. أجابت: أوه، لست سريعة! لا أستطيع قراءة أكثر من فصل واحد من الكتاب، أو فصلين. سألتها: صحيح ما تقولين؟ لماذا؟ أجابت: أظنني غير قادرة على التركيز! ها هي شابة ذكية لديها وقت كثير للقراءة، ومن حولها عدد كبير من أفضل الكتب في العالم؛ ثم إن لديها أيضاً رغبة في قراءة تلك الكتب! لكنها لا تستطيع أن تقرأ أكثر من فصل، أو اثنين، قبل أن يضعف انتباهها... مثل محرّك أصابه عطل مفاجئ.

لا أستطيع إحصاء عدد الناس الذين أعرفهم ممن قالوا لي هذا. عندما التقيت ديفيد أولين أول مرة، وكان محرراً وناقداً للكتب في «لوس أنجلوس تايمز» منذ أكثر من ثلاثين سنة، قال لي إنه فقد قدرته على الاستمرار في

القراءة العميقة فترة طويلة من الزمن، وذلك لأنه يحاول أن يجلس كي يقرأ فيجد نفسه مشدودًا إلى العودة إلى تلك المحادثات عبر الإنترنت. إنه رجل شديد الذكاء، رجل كانت حياته كلها كتبًا وقراءة! أمر مقلق جدًا! لقد بلغت نسبة الأميركيين الذين يقرؤون الكتب من أجل المتعة أدنى مستوى سُجل حتى الآن. توصّل «استطلاع استخدامات الوقت في أميركا» الذي يدرس عيّنة تمثيلية مكوّنة من ستة وعشرين ألف شخص في الولايات المتحدة أن عدد الرجال الذين يقرؤون من أجل متعة القراءة انخفض بنسبة أربعين بالمئة بين سنتي 2004 و2017. أما لدى النساء، فقد بلغ التراجع نسبة تسعة وعشرين بالمئة. كما وجدت شركة غالوب لاستطلاعات الرأي أن نسبة الأميركيين الذين لم يقرأ الواحد منهم أي كتاب خلال سنة كاملة قد ازدادت ثلاث مرات بين سنتي 1978 و2014. إن ما يقارب سبعة وخمسين بالمئة من الأميركيين الآن لا يقرؤون كتابًا واحدًا في السنة. وقد تفاقم الأمر أكثر من ذلك لأن المواطن الأميركي كان ينفق على قراءة الكتب سنة 2017 ما يبلغ متوسطه سبع عشرة دقيقة في اليوم الواحد، في حين يمضي 5,4 ساعة على هاتفه. إن الكتب الأدبية المعقّدة تعاني هذا التراجع أكثر من غيرها. فللمرة الأولى في التاريخ الحديث، يقرأ الأدب من أجل متعته أقل من نصف الأميركيين. والظاهر أن هذا الميل نفسه موجود في بريطانيا وبلدان أخرى (مع أنه لا يحظى إلا بقدر أقل من الدراسة): بين سنتي 2008 و2016، تراجعت سوق الروايات بنسبة أربعين بالمئة. وفي سنة واحدة -2011- تراجعت مبيعات الكتب الأدبية عامة بنسبة ستة وعشرين بالمئة. لقد اكتشف ميخالي تشيكستميهاي في أبحاثه أن قراءة كتاب هي أبسط شكل من أشكال حالة الفيض التي يعيشها الناس في حياتهم، وعلى غرار أشكال الفيض الأخرى، بدأت القراءة تشهد «اختناقًا» في ثقافتنا القائمة على التشتت الدائم. لقد فكّرت كثيرًا في هذا الأمر. قراءة الكتب من أعظم أشكال التركيز التي يعيشها بشر كثيرون... فأنت تكرّس ساعات كثيرة من حياتك لموضوع واحد، تكرّسها بسرور وتترك ذلك الموضوع «يتخمّر»

في عقلك. هذا هو «الوسط» الذي جرى فيه التوصل إلى أكبر التطورات في تاريخ الفكر البشري خلال أكثر من أربعمئة عام، وجرى فيه تفسيرها وشرحها. هذه التجربة البشرية تشهد الآن تراجعًا كبيرًا جدًا.

لاحظت عندما كنت في بروفنستاون أنني صرت أقرأ أكثر، وأنني صرت أقرأ بطريقة مختلفة. صرت أغوص عميقًا في الكتب التي اخترتها. أضيع فيها فترات زمنية طويلة، بل أضيع بعض الأحيان أيامًا بأسرها. وكنت أحسّ بأنني أفهم وأتذكر قدرًا أكبر مما أقرأه. كنت كأني أسافر بعيدًا وأنا جالس على الكرسي عند البحر أقرأ كتابًا بعد كتاب، أسافر أبعد مما كنت أسافر في السنوات الخمس السابقة التي أمضيتها في ترحال مجنون في أنحاء العالم: مضيت من القتال في ميادين معارك حروب نابليون إلى أن صرت عبدًا رقيقًا في أقاصي الجنوب، ثم إلى أن أكون أُمًّا تحاول الامتناع عن البكاء بعد سماعها نبأ مقتل ابنها. عندما تأملت في هذا، بدأت التفكير من جديد في كتاب قرأته منذ عشر سنين: كتاب «الضحايا» لنيكولاس كار. كان كتابًا بالغ الأهمية يحذّر الناس من وجه مهم من أوجه أزمة الانتباه المتنامية. ينبّهنا هذا الكتاب إلى أن أسلوب قراءتنا يبدو كأنه يتغير مع هجرتنا إلى الإنترنت. هذا ما جعلني أعود إلى واحدة من أكبر الخبراء الذين اعتمد عليهم هذا الكتاب كي أرى ما استجد لديها منذ ذلك الوقت. آن مانغن أستاذة في «إجادة القراءة والكتابة» في جامعة ستافانغر في النرويج. وقد شرحت لي أنها برهنت على أمر ذي أهمية حاسمة بعد عشرين سنة من البحث في هذا المجال. تُدرّبنا قراءة الكتب على طريقة بعينها في القراءة: القراءة على نحو «خطّي» والتركيز على أمر واحد خلال فترة زمنية متصلة. لقد اكتشفت أن القراءة من الشاشات تُدرّبنا على القراءة بطريقة مختلفة: القفز المهووس من أمر إلى آخر. توصلت أبحاثها إلى أننا نكون «أميل إلى الاستعراض السريع للنص بغية اقتناص الفكرة» عندما نقرأ من الشاشة... تجري عيوننا سريعًا على المعلومات التي أمامنا كي نستخلص منها ما يلزمنا. وبعد فترة من الزمن -إذا بقينا على هذه الحال

مدة طويلة- «يستحوذ علينا هذا الأسلوب في الاستعراض السريع. بل إنه يبدأ أيضًا في التأثير على طريقة قراءتنا ما هو مكتوب على الورق... وإلى حد ما، يصير هذا السلوك أساسيًا لدينا، فنجنح إليه من غير أن ندري». كان هذا، بالضبط، ما لاحظته عندما حاولت قراءة كتب ديكنز بعد وصولي إلى بروفنستاون، فوجدت نفسي أندفع سريعًا وأسبقه كأنني أقرأ مقالة إخبارية وأحاول الوصول سريعًا إلى ما فيها من معلومات أساسية.

هذا ما يخلق علاقة مختلفة بيننا وبين القراءة. يكفّ الأمر عن كونه انغماسًا ممتعًا في عالم آخر، ويصير أشبه بان دفاعك سريعًا في سوبرماركت مزدحم كي تجمع ما يلزمك وتخرج خلال أقصر زمن ممكن. عندما يحدث هذا التحول -أي عندما تلوث القراءة من الشاشة طريقتنا في قراءة الكتاب- نفقد جزءًا من متعة قراءة الكتب نفسها، وتصير الكتب أقل جاذبية في نظرنا.

ثم إن للأمر آثارًا سلبية أخرى: أجرتُ آن دراسات قسّمت فيها الناس إلى مجموعتين اثنتين، قدّمت المعلومات إلى إحداهما من خلال كتاب مطبوع، وقدّمت المعلومات نفسها إلى المجموعة الأخرى عن طريق شاشة. بعد ذلك، طُرحت على الجميع أسئلة عما قرؤوه. تبين أن أفراد المجموعة الذين تلقوا المعلومات عبر الشاشة، فهموا وتذكروا أقل مما فهمه أفراد المجموعة الأخرى. ثمة الآن أدلة علمية كثيرة تبرهن على هذا، وهي مستمدة من أربع وخمسين دراسة. تشير آن إلى خلاصة تلك الأدلة كلها من خلال تعبير «نقص الشاشة». هذه الهوة في الفهم بين الكتب والشاشات كبيرةٌ إلى حد يجعلها، لدى تلامذة المدارس الابتدائية، تعادل ثلثي سنة من التطوّر من حيث «القدرة على الاستيعاب عند القراءة».

أدركتُ نتيجة كلام أن أنّ التراجع الكبير في قراءة الكتب هو -من بعض النواحي- واحد من أعراض ضمور الانتباه، وهو أيضًا واحد من أسباب ذلك الضمور. يشبه الأمر دورانًا في حلقة مفرغة: نبدأ الانتقال من الكتب إلى الشاشات فنفقد جزءًا كبيرًا من قدرتنا على القراءة العميقة، تلك القدرة

المستمدّة من قراءة الكتب. وهذا ما يجعلنا بدوره أقلّ رغبة في قراءة الكتب. الأمر شبيه بزيادة الوزن: يزداد وزنك فتصير ممارسة التمرينات الرياضية أكثر صعوبة بالنسبة إليك. قالت لي آن إنها قلقة من أننا نفقد الآن «قدرتنا على قراءة النصوص الطويلة»، وكذلك من أننا نفقد «صبرنا المعرفي... وذلك الحافز والقدرة على التعامل مع نصوص تحتوي على تحديات معرفية». عندما كنت أجري مقابلات في جامعة هارفارد، قال لي واحد من الأساتذة إنه يجد صعوبة في جعل طلبته يقرؤون الكتب، حتى إن كانت صغيرة. وقال إنه صار، بدلاً من ذلك، يقدّم إليهم مقاطع بودكاست ومقاطع عبر يوتيوب كي يستطيعوا متابعة المطلوب منهم. هذا ما يحدث في جامعة هارفارد! بدأت أتساءل عما سيصيب العالم إن كان التركيز العميق يتراجع هذا التراجع كله، وبهذه السرعة. فماذا يحدث عندما تغدو الطبقة العميقة من التفكير في تناول عدد متناقص من الناس إلى أن تصبح موضع اهتمام قلة صغيرة منهم مثلها مثل الأوبرا أو الكرة الطائرة؟

أثناء سيري في شوارع بروفنتاون مفكّرًا في هذه الأسئلة، وجدت نفسي أعود بتفكيري إلى فكرة شهيرة أدركت عندها أنني لم أفهمها فهمًا صحيحًا من قبل... فكرة تناولها نيكولاس كار في كتابه، لكن بطريقة مختلفة. في ستينيات القرن العشرين، تكلم البروفسور الكندي مارشال ماكلوهان كثيرًا على أن ظهور التلفزيون يغيّر طريقة نظرنا إلى العالم. وقد قال إن هذه التغيّرات عميقة جدًا، بل عميقة إلى حد يجعل رؤيتها صعبة. وعندما حاول تلخيص الأمر في جملة واحدة، قال إن «الوسيط هو الرسالة». أظن أن ما أراد قوله هو أنه عندما تظهر تكنولوجيا جديدة ينظر الناس إليها كأنها أنبوب: يصبّ أحدهم المعلومات في نهاية الأنبوب فتتلقاها كما هي عند النهاية الأخرى. لكن الأمر ليس هكذا. فكلما ظهر «وسيط» جديد - سواء أكان اختراع الكتاب المطبوع أم اختراع التلفزيون أم اختراع تويتر - وكلما بدأ الناس استخدامه، يكون الأمر كأنهم يضعون

على عيونهم نظارات من نوع مختلف، نظارات لكل منها لونها الخاص وعدساتها الخاصة. كل نظارة جديدة تستخدمها تجعلك ترى الأشياء بطريقة مختلفة.

لهذا السبب، وعلى سبيل المثال، تجلس كي تتابع التلفزيون؛ وقبل أن تصلك الرسالة التي يحملها أي عرض بعينه (سواء أكان «مسابقات الحظ» أم مسلسلًا بولييسيًا)، فسوف تبدأ رؤية العالم كأنه متشكّل على غرار التلفزيون نفسه. هذا ما جعل ماكلوهان يقول إن كل وسيط جديد يظهر - أي كل واسطة من وسائل التواصل الاجتماعي - يحمل معه رسالة «دقيقة» فيه. إنه يوجّهنا إلى رؤية العالم طبقًا لمنظومة رموز جديدة. وذلك أن كيفية وصول المعلومات إليك، كما يقول ماكلوهان، أهم من المعلومات في حد ذاتها. يعلّمك التلفزيون أن العالم سريع، وأن المظاهر والأمور السطحية أهم ما فيه، وأن كل شيء في العالم يجري في وقت واحد.

جعلني هذا الأمر أتساءل عن الرسالة التي تجعلنا وسائل التواصل الاجتماعي نمتصّها، وعن الفرق بينها وبين الرسالة التي تحملها إلينا الكتب المطبوعة. فكّرت أول الأمر في تويتر. عندما تدخل ذلك الموقع (سواء أكنت دونالد ترامب أم بيرني ساندرز، أم مقدّم برنامج «بابا ذا لوف سبونج»)، فأنت تمتص رسالة عبر ذلك الوسيط وترسلها إلى من يتابعونك. فما هي تلك الرسالة؟ أولاً: عليك ألا تركز على أي شيء مدة طويلة. يمكن فهم العالم، وينبغي فهمه، من خلال عبارات قصيرة بسيطة لا تتجاوز الواحدة منها 280 كاركثيرًا. ثانيًا: ينبغي تفسير العالم وفهمه فهمًا وثاقًا بسرعة شديدة. ثالثًا: أهم شيء هو أن يوافق الناس فورًا على ما تكتبه ويؤيدوا عباراتك القصيرة البسيطة السريعة. العبارة الناجحة (أو التغريدة الناجحة) هي التي يرحّب بها بشر كثيرون ترحيبًا فوريًا؛ والعبارة غير الناجحة هي تلك التي يتجاهلها الناس فورًا، أو يشجبونها. عندما تغرد عبر تويتر، فأنت تقول إنك (بشكل من الأشكال) موافق على هذه الأركان

الثلاثة حتى قبل أن تقول أي شيء آخر. أنت تضع على عينيك تلك النظارة وترى العالم من خلالها.

فماذا عن فيسبوك؟ ما الرسالة التي في ذلك الوسيط؟ الظاهر أنها على النحو التالي. أولاً: حياتك موجودة كي تكون معروضة أمام الآخرين، وينبغي أن يكون هدفك في كل يوم أن تجعل أصدقاءك يرون ما تريد أن تسلط عليه الضوء في حياتك، وذلك بعد أن تقوم بمراجعته وتنقيحه. ثانياً: الأمر المهم هو أن يُعجب الناس على الفور بما انتقيته من لمحات منقّحة تُمضي حياتك في ابتكارها. ثالثاً: يكون واحد من الناس (صديقك) إذا كنت تنظر بانتظام إلى ما ينشره من لمحات، وإذا كان يفعل ذلك بدوره... هذا هو معنى الصداقة! وماذا عن إنستغرام؟ أولاً: المهم هو كيف يكون مظهرك من الخارج. ثانياً: المهم هو كيف يكون مظهرك من الخارج. ثالثاً: المهم هو كيف يكون مظهرك من الخارج. رابعاً: هو أن يُعجب الناس مظهرك من الخارج. (لست أقول هذا على سبيل الوقاحة أو التهكم: إنها الرسالة التي يطرحها ذلك الموقع بالفعل).

لقد أدركت واحداً من الأسباب المهمة لحقيقة أن وسائل التواصل الاجتماعي تجعلني أحس نفسي منقطع الصلة مع العالم ومع نفسي. أرى أن هذه الأفكار كلها خاطئة - أي الرسائل المضمرّة في وسائل التواصل الاجتماعي. فلنفكر في تويتر! في حقيقة الأمر، العالم معقد. وحتى تعكس ذلك التعقيد بشكل صادق، يلزمك عادة أن تركز على أمر واحد مدّة مهمة من الوقت، وأنت في حاجة إلى متّسع كي تتكلّم مطوّلاً. قليلة جدّاً هي الأمور التي تستحق القول ويمكن التعبير عنها من خلال 280 كاركاتيراً. وإذا كانت استجابتك لفكرة من الأفكار فورية، فمن المرجّح أنك ستكون شخصاً سطحياً ليس فيك ما يثير الاهتمام (إلا إذا كانت لديك سنوات طويلة من الخبرة في الموضوع المطروح). إن موافقة الناس سريعاً على ما تقول، أو إسراعهم إلى عدم الموافقة على ما تقول، ليس مؤشراً على أن ما تقوله صحيح أو غير صحيح - عليك أن تفكر بنفسك، من أجل نفسك!

لا يمكن فهم الواقع فهمًا عاقلًا إلا من خلال تبني رسائل هي نقيض رسالة تويتر. العالم معقد؛ وهو في حاجة إلى تركيزٍ مستقرٍّ كي تستطيع فهمه. عليك أن تفكر فيه وأن تستوعبه استيعابًا بطيئًا. ثم إن أهم الحقائق على الإطلاق لا بد أن تكون ذات شعبية واسعة عند التعبير عنها أول مرة. لقد أدركت أن تلك الأوقات في حياتي التي شهدت أكبر نجاح لي على تويتر (من حيث عدد المتابعين وعدد مرات إعادة التغريد)، هي تلك المرات التي كنت فيها غير مفيد أبدًا من حيث كوني إنسانًا، أي عندما كنت شخصًا مجردًا من الانتباه، تبسيطيًا، ميالًا إلى اللوم والذم. بطبيعة الحال، تظهر في الموقع أحيانًا لمحات جيدة... وأما إذا صار هذا «نمطك المهيمن» في ما يتصل باستقاء المعلومات، فأظن أن تدهورًا سريعًا سوف يصيب جودة تفكيرك.

يصح قول الأمر نفسه على إنستغرام. تعجبني رؤية بشر جميلين مثلما تعجب كل إنسان غيري. وأما الاعتقاد بأن معنى الحياة موجود في المقام الأول على هذه الأسطح - إعجاب الناس بك لأنك تشرب نوعًا بعينه من البيرة، أو لجمال مظهرك عند ارتداء البكيني - هو وصفة مضمونة للتعاسة. من الممكن قول الأمر نفسه في ما يتصل بكيفية تفاعلنا على فيسبوك. ليس من الصداقة في شيء أن تلقي نظرات حسودًا على صور أشخاص آخرين وعلى ما يباهون به وما يشتكون منه، وأن تتوقع منهم السلوك نفسه إزاء ما تنشره. حقيقة الأمر أن هذا عكس الصداقة تمامًا. فأن تكون صديقًا لشخص من الأشخاص يعني أن ينظر كل منكما في عيني الآخر، وأن تقوما ببعض الأمور معًا في العالم، وأن تشاركا الضحكات والمعانقات والفرحة والحزن والرقص. هذه هي الأمور التي غالبًا ما يحرمك فيسبوك منها عن طريق هيمنته على وقتك من خلال المحاكاة الفارغة للصداقة بين الناس.

بعد التفكير في هذا كله، كنت أعود إلى الكتب المطبوعة التي راكمتها مكدسة عند الجدار في بيتي القريب من الشاطئ. وكنت أسأل نفسي:

ما الرسالة الدفينة في هذا الوسيط الذي هو الكتاب المطبوع؟ يقول لنا الكتاب أمورًا كثيرة قبل أن تتمكن الكلمات من نقل معانيها إلينا. أولاً: الحياة معقدة؛ وإذا كنت راغبًا في فهمها، فإن عليك أن تتركس قدرًا لا يستهان به من الوقت كي تفكر فيها تفكيرًا عميقًا. عليك أن تبطئ خطاك. ثانيًا: ثمة قيمة في أن تترك اهتماماتك الأخرى خلفك وتُضيق انتباهك بحيث ينصبّ على أمر واحد، جملة تلو جملة، وصفحة تلو صفحة. ثالثًا: ثمة قيمة للتفكير عميقًا في كيفية عيش الناس الآخرين وفي كيفية اشتغال عقولهم. إن لكل منهم حياة داخلية معقدة... مثلك تمامًا.

صرت مقتنعًا بأنني متفق مع الرسائل التي يحملها الكتاب المطبوع، الرسائل التي يحملها هذا الوسيط. أرى أنها رسائل صحيحة. وأرى أنها تشجّع أفضل أجزاء الطبيعة البشرية - الحياة الغنية بفترات من التركيز العميق هي حياةٌ حسنة. هذا ما يجعل قراءة الكتب تغذي وتنعشني. أنا لست متفقًا مع تلك الرسائل الموجودة في الوسيط الذي نسميه وسائل التواصل الاجتماعي. وأرى أنها، في المقام الأول، تغذي الأجزاء الأكثر قبحًا والأشدّ ضحالة في طبيعتي. هذا هو السبب في أن قضائي وقتًا طويلًا مع هذه المواقع يجعلني أحس بنفسي «مُفرغًا» وأحس بأنني غير سعيد... حتى عندما يكون أدائي حسنًا (بحسب قواعد اللعبة)، فأكسب المتابعين وأكسب اللايكات. يعجبني الشخص الذي أصيره عندما أقرأ كتبًا كثيرة. ولا يعجبني الشخص الذي أصيره عندما أمضي وقتًا طويلًا مع وسائل التواصل الاجتماعي.

لكنني تردّدت عند ذلك: أليست أبالغ في الأمر؟ في آخر المطاف، هذه الأفكار ليست إلا حدسًا عندي! هذا ما جعلني أذهب في وقت لاحق إلى جامعة تورنتو كي أقابل رايموند مار، بروفيسور علم النفس في تلك الجامعة. رايموند واحد من علماء الاجتماع الذين عملوا كثيرًا على دراسة آثار قراءة الكتب على وعينا. وقد ساهمت أبحاثه في فتح طرق جديدة متميزة أمام التفكير في هذه المسألة.

كان رايموند مهووسًا بالقراءة خلال سنوات طفولته. لكنه لم يفكر أبدًا في أن يحاول فهم كيف يمكن للقراءة في حد ذاتها أن تترك أثرها على كيفية اشتغال عقولنا إلى أن بدأ مرحلة الدراسات العليا. ففي يوم من الأيام، طرح عليه البروفسور كيث أوتلي، الذي كان مشرفاً عليه في الجامعة، فكرة جديدة. عندما تقرأ رواية، يكون ذلك كأنك تغوص داخل عقل إنسان آخر. أنت تحاكي وضعًا اجتماعيًا بعينه (تتخيل أنك تعيش فيه). وأنت تتخيل الأشخاص الآخرين وتجاربهم في الحياة بطريقة عميقة معقدة. لذا، فلعلك إذا قرأت روايات كثيرة يمكن أن تصير ذا قدرة أفضل على فهم البشر الآخرين الذين يعيشون في العالم الحقيقي. قد تكون الأعمال الأدبية نوعًا من ميدان لتنمية تفهم البشر والتعاطف معهم لأنها تعزز قدرتك على ذلك. وهذا واحد من أغنى وأثمن أشكال التركيز الموجودة لدينا. قرر الاثنان أن يشرعا بدراسة هذه المسألة دراسة علمية. لكن الحقيقة أنها دراسة صعبة مراوغة! لقد طوّر علماء آخرون طريقة في الاختبار تعطي فيها واحدًا من الناس مقطعًا كي يقرأه، ثم تختبره بعد ذلك مباشرة. لكن رايموند رأى أنها طريقة غير صحيحة. إذا كان للقراءة من أثر علينا، فهو أنها تعيد تشكيلنا على المدى البعيد، أي خلال فترة زمنية طويلة. فالأمر لا علاقة له بوصولك إلى حالة من «النشوة»: تبتلع شيئًا فتعيش آثارًا فورية تمتد لبضع ساعات!

توصل مع زملائه إلى ابتكار تجربة ذكية من ثلاث مراحل مصممة لرؤية إن كان ذلك الأثر ذو المدى البعيد موجودًا. إذا شاركت في ذلك الاختبار، فسوف يدخلونك إلى مختبر ويجعلونك ترى قائمة أسماء بعضها من مشاهير الروائيين؛ وبعضها من مشاهير الكتّاب غير الأدبيين؛ وبعضها أسماء عشوائية لأشخاص ليسوا كتّابًا على الإطلاق. يطلبون منك أن تضع دوائر حول أسماء الروائيين. ثم يطلبون منك (على نحو منفصل) أن تضع دوائر حول أسماء من يؤلفون أعمالًا غير أدبية. كان رأي رايموند أن الناس الذين قرؤوا روايات كثيرة خلال حياتهم سيتمكنون من التعرف

على عدد أكبر من مؤلفي الأعمال الأدبية. وقد صارت لديه الآن مجموعة مقارنة مهمة: الأشخاص الذين قرؤوا كتبًا كثيرة، لكنها ليست كتبًا أدبية. بعد ذلك، يخضع كل واحد لاختبارين اثنين. يستخدم الاختبار الأول طريقة يستخدمونها أحيانًا من أجل تشخيص التوحد. يعرضون عليك كمية كبيرة من صور منطقة العينين في الوجه البشري، ثم يسألونك: فيم يفكر هذا الشخص؟ هذه طريقة لقياس قدرتك على قراءة العلامات الخفية التي تكشف الحالة الانفعالية عند شخص آخر. وفي الاختبار التالي، يجعلونك تجلس وتتابع عددًا من الفيديوها لأشخاص حقيقيين في الحياة الحقيقية. على سبيل المثال، تشاهد رجلين فرغا من لعب التنس وهما الآن يتبادلان الحديث. عليك أن تعرف: ماذا يجري هنا؟ من كان الفائز في تلك اللعبة؟ ما العلاقة بين هذين الرجلين؟ ما هي مشاعرهما؟ كانت الإجابات الصحيحة معروفة لدى رايموند وزملائه. وهذا يعني أنهم يستطيعون معرفة من يتفوق في قراءة الإشارات الاجتماعية التي يشتمل عليها ذلك الاختبار وفي تمييزها وفهم معناها.

كان الأمر واضحًا عندما وصلوا إلى النتائج: كلما ازداد عدد الروايات التي قرأها الشخص المشارك في الاختبار، كان أفضل قدرة على قراءة مشاعر الناس وانفعالاتهم. كان الأثر ضخماً. ليست هذه دلالة على أنه أوفر من الآخرين ثقافة أو تعليمًا؛ وذلك أن قراءة كثرة من الكتب الأخرى لم تعط النتيجة نفسها.

سألت رايموند عن السبب، فقال لي إن القراءة تخلق «شكلًا فريدًا من أشكال الوعي... فحين نقرأ، يتحوّل اتجاه انتباهنا إلى خارجنا، إلى العالم الموجود على صفحات الكتاب. وفي الوقت نفسه، يتجه قدر كبير من انتباهنا إلى الداخل، إذ نتخيل ما نقرأه ونحاول محاكاته في أذهاننا». هذا أمر مختلف عن إغماضك عينيك وتخيلك أمرًا من الأمور تبادرَ إلى ذهنك. «... يكون انتباهنا في مكان فريد تمامًا فينتقل بين ما هو خارجنا، صوب الصفحة والكلمات، وبين ما هو داخلنا، أي صوب ما تمثله تلك

الكلمات». إنها طريقة في الجمع بين «الانتباه المتّجه خارجًا والانتباه المتّجه داخليًا». عندما تقرأ الأدب خاصة، تتخيل كيف تكون شخصًا آخر. تجد أنك، كما يقول رايموند: «تحاول فهم الشخصيات المختلفة، والدوافع التي تحرّكها، وأهدافها، وتتبع تلك الأمور المختلفة كلها. هذا نوع من التمرين. ولعلنا نستخدم تلك العمليات المعرفية نفسها التي نستخدمها في فهم أقراننا الحقيقيين في عالمنا الحقيقي». أنت تحاكي كائنًا بشريًا آخر محاكاة ناجحة جدًا، بل ناجحة إلى حد يجعل القراءة الأدبية قادرة على محاكاة الواقع الافتراضي بأفضل كثيرًا مما تستطيعه أي آلات محاكاة متوفرة في أيامنا هذه.

قال لي رايموند إن كل شخص منا قادر على عيش جزء صغير فقط مما يعنيه أن يكون كائنًا بشريًا حيًا اليوم؛ لكنك تقرأ الأعمال الأدبية فتري ما هو «داخل» ما يعيشه أشخاص آخرون. ثم إن ذلك لا يخفي عندما تضع الكتاب من يدك. وفي وقت لاحق، عندما تلتقي شخصًا في العالم الحقيقي، تكون أقدر على تخيل كيف يكون الأمر لو أنك كنت هو. قد تجعلك قراءة حقائق مجردة عن ذلك الشخص أفضل معرفةً به، لكنها لا تنطوي على هذا الأثر الناجم عن قراءة الأدب، ذلك الأثر المتمثل في توسعة تفهّمك البشر الآخرين وتعاطفك معهم.

لدينا الآن عشرات الدراسات التي كررت اكتشاف ذلك الأثر المهم الذي اكتشفه رايموند. سألته عما يحدث إن اكتشفنا عقارًا يماثل قراءة الأدب قدرةً على تعزيز تفهم الآخرين. أجابني: «إن لم تكن له آثار جانبية أخرى، فأظنه سيكون عقارًا ذا شعبية كبيرة». كلما تكلمت مع رايموند، ازدادت تفكيرًا في أن القدرة على التفهم شكل من أعقد أشكال الانتباه التي بنا... وأؤمنها أيضًا. فكثير من حالات التقدم المهمة في تاريخ البشر كان تقدّمًا في تفهم الآخرين والتعاطف معهم: إدراكُ قسم من البيض -على الأقل- أن بقية الجماعات العرقية لديها قدرات ومشاعر وأحلام مثلما لديهم؛ وإدراك بعض الرجال أن فرض سلطتهم على النساء كان أمرًا غير

مشروع، وأنه أنتج معاناة حقيقية؛ وإدراك الموقف نفسه تجاه الغيريين جنسيًا. التفهم يجعل التقدم ممكنًا؛ وكلما اتسع نطاق التفهم البشري، كلما ازداد الكون انفتاحًا.

لكن هذه النتائج (كان رايموند أول من أشار إلى هذا الأمر) قابلة للتفسير بطريقة مختلفة جدًا. من الممكن أن تكون قراءة الأدب قادرة، مع مرور الوقت، على تعزيز تفهمك. لكن من الممكن أيضًا أن يكون البشر الذين هم متفهمون أصلاً أكثر ميلًا إلى قراءة الأعمال الأدبية. هذا ما جعل أبحاث رايموند موضع جدل واعتراضات كثيرة. لقد قال لي إن من المحتمل أن يكون الأمران صحيحين: قراءة الأدب تعزز تفهمك، ويكون الأشخاص المتفهمون أكثر ميلًا إلى قراءة الأعمال الأدبية. لكنه يقول إن ثمة ما يشير إلى أن قراءة تلك الأعمال لها أثر مهم فعلاً: وجدت دراسة قام بها أنه كلما قرأ الطفل قصصًا أكثر (قصصًا يختارها الأهل أحيانًا، لا الطفل)، كلما صار أكثر قدرة على قراءة مشاعر الآخرين. يوحي هذا بأن تجربة قراءة القصص تؤدي فعلاً إلى توسعة نطاق التفهم.

إن كانت لدينا أسباب تدعونا إلى الاعتقاد بأن قراءة الأدب تعزز التفهم عندنا، فهل نعلم ما تفعله بنا الأمور التي تحلّ محلّه الآن، كوسائل التواصل الاجتماعي؟ يقول رايموند إن من السهل أن نتعالى على وسائل التواصل الاجتماعي ونقع في نوع من الذعر الأخلاقي حيالها. وهو يقول إنه يجد هذه الطريقة في التفكير سخيفة، ويؤكد أن ثمة الكثير مما هو حسن في وسائل التواصل الاجتماعي. وذلك أن الآثار التي يصفها ليست ناجمة -في المقام الأول- عن الكتب المطبوعة بل عن ترك الإنسان نفسه يغرق في حبكة سردية معقدة تحاكي العالم الاجتماعي. لقد وجدت دراساته أن للمسلسلات التلفزيونية الطويلة آثارًا مماثلة. لكن ثمة أمرًا ينبغي التوقف عنده: توصلت واحدة من دراساته إلى أن الأطفال يصيرون أكثر تفهمًا عندما يقرؤون القصص أو عندما يشاهدون الأفلام، لكن ليس عندما يشاهدون عروضًا قصيرة. يبدو لي أن هذا يشبه ما نراه في حالة وسائل

التواصل الاجتماعي. إذا رأيت العالم من خلال «نُف صغيرة»، فمن المرجح ألا يعزّز هذا تفهمك وتعاطفك بقدر ما يعززهما تفاعلك بطريقة أكثر استدامة وتركيزًا.

قلت في نفسي بعد حديثي مع رايموند: نحن نستبطن بنية الأصوات التي نحتك بها. عندما تكون على احتكاك مع قصص معقدة تتناول الحياة الداخلية لأشخاص آخرين على فترات طويلة من الزمن، فإن هذا يعيد تكوين وعيك. وأنت تصير أيضًا أوسع خيالًا وأكثر انفتاحًا وتفهمًا. أما إذا كنت على احتكاك يستمر عدة ساعات كل يوم مع النُف غير المترابطة الممتلئة صياحًا وغضبًا في وسائل التواصل الاجتماعي (وهي مهيمنة عليها) فسوف تبدأ أفكارك بالتشكّل على غرارها. تصير «أصواتك الداخلية» أكثر فظاظًا، وأعلى صوتًا، وأقل قدرة على الاستماع إلى أفكار أكثر رقة ولطفًا. انتبه إلى ما تستخدمه من وسائل التكنولوجيا لأن وعيك سوف يتشكّل - مع مرور الزمن - بما يشبه تلك الوسائل.

قبل أن أودّع رايموند، سألته عمّا جعله يمضي ذلك الزمن الطويل كله في دراسة آثار قراءة الأدب على وعي الإنسان. فحتى لحظة توجيهي هذا السؤال إليه، كان رايموند كأنه شخص مهووس بالبيانات، وكان يشرح طرائقه بقدر كبير من التفصيل. لكن وجهه أشرق عندما أجابني: «نحن جميعًا من سكان هذه الكرة المكوّنة من تراب وماء، هذه الكرة التي يُحتمل أن تكون ماضية صوب كارثة. إذا كنا قادرين على حل هذه المشكلات، فلن نستطيع فعل ذلك وحدنا. هذا ما يجعلني أرى التفهم أمرًا كبير القيمة إلى هذا الحد».

السبب الخامس

التشوّش الناجم عن «تجوّل الذهن»

على امتداد أكثر من مئة سنة، كانت هناك صورة واحدة (صورة مجازية) مهيمنة أكثر من أية صورة أخرى على كيفية تفكير الخبراء في مسألة الانتباه. تخيل «هوليوود بُول» مزدحمًا بعشرات الآلاف من البشر مع كل ما فيه من ضحك وتدافع وصياح أثناء احتلال الناس أماكنهم وانتظارهم بداية العرض. ثم تخفت الإنارة على نحو مفاجئ ويظهر ضوء مسلّط على المسرح. الضوء مسلّط على شخص واحد: بيونسيه، أو بريتني سبيرز، أو بيبير. ينقطع الكلام وتنقطع الثرثرة على نحو مفاجئ، وينصبّ تركيز القاعة كلّها على شخص واحد وعلى طاقته الرائعة. في سنة 1890، قال مؤسس علم النفس الأميركي ويليام جيمس في نصّه الذي هو أهم نصّ كُتب في هذا الميدان (في العالم الغربي، على الأقل): «يعرف الجميع ما هو الانتباه». قال أيضًا إن الانتباه أشبه بضوء مصباح كشاف. وإذا عبرنا عن هذه الفكرة بطريقتنا، فالانتباه هو لحظة ظهور بيونسيه وحدها على المسرح، فيبدو كأن كل شخص من حولها قد اختفى.

في تلك الفترة، طرح جيمس نفسه صورًا مختلفة، كما جرّب المختصون في علم النفس، طرقًا أخرى في التفكير في هذا الأمر. لكن، ومنذ ذلك الحين، بقيت دراسة الانتباه (في المقام الأول) دراسة لـ«المصباح

الكشاف». أدركتُ عندما فكّرت في هذا الأمر أن تلك الصورة كانت مهيمنة أيضًا على طريقة تفكيري في مسألة الانتباه. فعادة ما يتم تعريف الانتباه بأنه قدرة الشخص على الاهتمام اهتمامًا انتقائيًا بأمر من الأمور الموجودة في الوسط المحيط به. وعندما أقول إنني «مشتت الانتباه» أعني بهذا أنني غير قادر على تضيق مصباح انتباهي الكاشف بحيث يصير متركّزًا على الأمر الذي أود التركيز عليه. أريد أن أقرأ كتابًا، لكن «ضوء مصباحي الكاشف» يجعلني أمتنع عن ترك هاتفي، أو يجعلني غير قادر على التغاضي عن كلام الناس من حولي أو عما في نفسي من قلق في شأن عملي. إن في أسلوب التفكير هذا في ما يتصل بالانتباه قدر كبير من الحقيقة؛ لكنني أدركت أنه، في حقيقة الأمر، ليس إلا شكلاً واحدًا من أشكال الانتباه التي تلزمك حتى تكون مكتمل الفاعلية. فهو موجود إلى جانب أشكال أخرى من الانتباه مهمة جدًا بالنسبة إليك كي تقدر على التفكير المتسق. وتلك الأشكال الأخرى من الانتباه معرضة الآن لخطر أكبر من ذلك الخطر الذي يتهدّد «مصباحك الكاشف».



كنت أعيش في دوامة عظيمة من المنبهات الذهنية في حياتي التي سبقت فراري إلى تلك البلدة النائية: لا أخرج أبدًا في نزهة على الأقدام من غير الاستماع إلى بودكاست، أو من غير التكلّم في هاتفي. ولا أنتظر دقيقتين في متجر من المتاجر من غير أن أنظر إلى هاتفي، أو من غير أن أقرأ قليلًا في كتاب إلكتروني. كانت فكرة عدم إشغال كل دقيقة بواحد من تلك المنبهات تخيفني؛ وإذا رأيت واحدًا من الناس لا يفعل ما أفعله، فإنني أجد ذلك أمرًا غريبًا جدًا. وعندما أسافر في قطار أو باص فأرى أحدهم يبقى جالسًا ست ساعات لا يفعل فيها شيئًا غير النظر من النافذة، كنت أحسّ برغبة تدفعني إلى أن أقول له: «آسف لأنني أزعجك. أعرف أن هذا ليس من شأني، لكنني أردت التحقق فحسب... ألا تدرك أنك لن تعيش إلا زمنيًا محدودًا، وأن ذلك الزمن يمضي من غير توقف، وأنتك لن تستطيع أبدًا أن

تسترجع هذه الساعات الست التي تنفقها الآن من غير أن تفعل شيئاً على الإطلاق؟ ألا تدرك أنك، عندما تموت، يكون انتهى كل شيء؟ أنت تدرك هذا كله، أليس كذلك؟». (لم أفعل هذا أبداً! يمكن استنتاج ذلك من حقيقة أنني لست عاكفاً على تأليف هذا الكتاب في واحدة من مصحات الأمراض العقلية؛ لكنني لم أفكر فيه). مكتبة سر من قرأ

هذا ما جعلني أظن أنني سأتمكن في بروفنستاون -أي عندما أكون بعيداً عن كل ما يشئت انتباهي- من الفوز بأمر مهم: سأصير قادراً على تلقي قدر أكبر من المنبهات، ولفترات أطول، مع قدرتي على الاحتفاظ بمزيد مما «أمتصه». أستطيع الإصغاء إلى مقاطع بودكاست أطول من ذي قبل! أستطيع أن أقرأ كتباً أكثر! هذا ما حدث بالفعل، لكن أمراً آخر حدث معه، أمراً لم أتوقعه. ففي يوم من الأيام، تركت الأبيود في البيت وقررت أن أكتفي بالذهاب في نزهة عند شاطئ البحر. ظللت أمشي ساعتين وتركت أفكاري تجري على هواها من غير أن يستقر «المصباح الكاشف» على أي شيء بعينه. أحسست كيف راح ذهني يتجول هنا وهناك... أنظر إلى سرطانات البحر الصغيرة على الشاطئ، وأستعيد ذكريات من طفولتي، وتبادر إلى تفكيري أفكار عن كتب قد أكتبها بعد سنين، وأنظر إلى أشكال البشر المستلقين في الشمس مرتدين ملابس السباحة. كان وعيي سارحاً هنا وهناك، منساقاً مع تلك الأمور كلها، مثلما كانت القوارب التي أراها متمائلة في البحر منساقة مع أمواجه.

في بداية الأمر، انتابني إحساس بالذنب. رحت أوبّخ نفسي وأقول: أتيت إلى هذا المكان كي تركّز، كي تفهم كيف يكون التركيز! لكن ما تسمح به الآن لنفسك نقيض ذلك... إنه ارتخاء ذهني! مع ذلك، واصلت سيّري. لم تمض فترة طويلة إلا وقد صرت أفعل ذلك كل يوم. بدأت فترات تجوالي تمتد إلى ثلاث ساعات أو أربع ساعات، بل إلى خمس ساعات بعض الأحيان. في حياتي العادية، كان هذا أمراً لا يمكن أن أفكر فيه أبداً. وأما في ذلك الوقت، فكان إحساسي يقول لي إنني صرت «أكثر إبداعاً» من أي

وقت سابق... منذ أن كنت طفلاً. بدأت الأفكار تنبع من رأسي. أعود إلى البيت وأدونها فأدرك أن أفكاري الإبداعية تزداد (وأدرك أنني أصبح قادراً على إقامة مزيد من الترابطات) بعد كل نزهة تمتد ثلاث ساعات... تصوير تلك الأفكار أكثر مما كان يأتيني في شهر كامل. ثم رحت أسمح لنفسي أيضاً بفترات أخرى من ذلك «التجوال الذهني»، فترات أقصر زمناً. أفرغ من قراءة كتاب فأستلقي عشرين دقيقة وأفكر فيه وأنا أنظر إلى البحر.

الغريب أن هذا كان يبدو لي شيئاً يشبه ترك «مصباحي الكاشف» يختفي تماماً، لكنه كان يزيد من قدرتي على التفكير وعلى التركيز بطريقة لم أستطع أن أجد لها تفسيراً. كيف يمكن حدوث هذا؟ لم أبدأ فهم ما كان يجري إلا عندما علمت أن العقود الثلاثة الماضية قد شهدت ازدياداً مفاجئاً للدراسات التي تناولت هذا الأمر تحديداً: التجوال الذهني.

في خمسينيات القرن العشرين، في بلدة صغيرة في ولاية واشنطن اسمها أبردين، كانت لدى مدرّس كيمياء في مدرسة ثانوية اسمه السيد سميث مشكلة مع واحد من تلامذته... صبي مرأوق اسمه ماركوس ريتشل. استدعى سميث والدَي الصبي وأوضح لهما بعبارات صارمة أن ابنهما يفعل أمراً سيئاً. قال لهما، «إن لدى ولدكما عادة أحلام اليقظة». نعلم جميعاً أن هذا من أسوأ ما يحدث للمرء عندما يكون تلميذ مدرسة.

وبعد ثلاثين سنة من ذلك، ساهم ذلك الصبي نفسه في تحقيق اختراق علمي في هذا الموضوع تحديداً... اختراق ما كان ممكناً أبداً أن يقرّه السيد سميث، ولا أن يقبله. لقد صار ماركوس واحداً من كبار علماء الأعصاب وفاز بجائزة «كافلي» التي تعتبر تكريماً كبيراً جداً ضمن ذلك الميدان العلمي. ظهرت في عقد الثمانينيات طريقة جديدة تماماً في النظر إلى ما يجري في أدمغة الناس: المسح الدماغية بالإصدار البوزيتروني - PET. نشأت هذه الطريقة على مقربة من مكتب ماركوس حيث كان يجري تطبيق تلك التكنولوجيا أول مرة، وكان هو من يطبقها مع زملائه.

لقد وقفت في تلك البقعة نفسها، في مدرسة واشنطن الطبية في مدينة سان لويس في ولاية ميزوري حيث ذهبت كي أراه. كان ماركوس واحدًا من أوائل العلماء الذين استطاعوا استخدام هذه الوسيلة الجديدة، واستطاع عندما طبقها على واحد من المرضى أن يرى ما يجري داخل دماغ الإنسان الحي بطريقة لم يستطعها أحد من قبل.

أثناء دراسة ماركوس الطبية، كان يقال له إننا نعلم ما يجري في رأسك عندما لا تركز انتباهك. وقيل له إن الدماغ يكون «هاجعًا، هادئًا، لا يفعل شيئًا مثلما تظّل العضلات كذلك إلى أن تبدأ تحريكها». لكن ماركوس لاحظ أمرًا غريبًا. كان لديه بضعة مرضى في انتظار إجراء المسح الدماغي بالإصدار البوزيتروني، وكانوا ينتظرون أن يعطيهم «مهمة» يؤدّونها تاركين عقولهم تجول على هواها. بعد إنجاز المرضى تلك المهمة، ألقى ماركوس نظرة على الآلة فانتابته الحيرة. بدا له أن أدمغتهم لم تكن «خاملة» مثلما قال له أساتذته في كلية الطب إنها ستكون. لقد انتقل النشاط من أحد أجزاء الدماغ إلى جزء آخر، لكن الدماغ ظلّ محتفظًا بمستوى مرتفع من النشاط. فاجأه هذا الأمر فبدأ دراسته دراسة تفصيلية. أطلق ماركوس على المنطقة التي تصير نشطة عندما تظن أنك لا تفعل أمرًا ذا أهمية «شبكة الوضع التلقائي». وعندما تعمّق أكثر في دراسة الأمر وحلل ما تفعله أدمغة البشر عندما يبدو للمرء أنهم لا يفعلون شيئًا، استطاع رؤية أن هذه المنطقة تتوهّج في صور المسح الدماغي، مما يعني أنها تكون نشطة جدًا. قال ماركوس عندما نظر إلى تلك الصور: «يا إلهي! ها هي! ها هو الأمر كله! يا له من أمر مدهش!».

كانت تلك نقلة كبيرة أدت إلى تغيير طريقة تفكير العلماء في ما يحدث في أدمغتنا، وأفضت إلى توسع سريع جدًا في الدراسات العلمية التي تناولت عشرات المواضيع، وذلك في أنحاء العالم كله. كان من جملة تلك التطورات ظهور زيادة كبيرة مفاجئة في الاهتمام بـ«التجوال الذهني»؛ وكان السؤال: ماذا يجري عندما «تعوم» أفكارنا من غير قيد ومن

غير أيّ تركيز آني يضبطها؟ نستطيع رؤية أن ثمة أمرًا يحدث... لكن، ما هو؟ مع تطوّر النقاش في هذا الأمر على امتداد عشرات السنين، بدأ قسم من العلماء يرى أن «شبكة الوضع التلقائي» هي جزء من الدماغ يصير أشد نشاطًا من بقية أجزائه عندما يتجولّ الذهن من غير قيد؛ لكن قسمًا آخر من العلماء كان معترضًا على هذا... ولا يزال النقاش جاريًا. إلا أن مكتشفات ماركوس أدت إلى زيادة كبيرة في الدراسات العلمية التي تتناول أسباب تجوال الذهن والمنافع التي يمكن أن يؤديها.

حتى أتوصل إلى فهم أفضل لهذا الأمر، ذهبت إلى مونتريال في مقاطعة كيبيك الكندية كي أقابل نيثان سبرينغ الذي هو أستاذ علم الأعصاب وجراحاتها في جامعة ماكغيل؛ وذهبت إلى يورك في إنكلترا كي أقابل جوناثان سمولود، بروفيسور الفيزيولوجيا في جامعة يورك. هذان اثنان ممن تناولوا ذلك السؤال بالدراسة المتعمّقة. إنه ميدان علمي جديد نسبيًا؛ وهذا ما يجعل القسم الأكبر من الأفكار الأساسية فيه يظل موضع جدل حتى الآن؛ لكن العقود القادمة ستشهد اتضاح مزيد من تلك الأفكار. اكتشف هذان العالمان بعد إجراء عشرات التجارب العلمية ثلاثة أمور بالغة الأهمية (كما يبدو لي) تحدث أثناء التجوال الذهني.

الأمر الأول هو أنك تدرك العالم إدراكًا بطيئًا... من غير استعجال. لقد قدم إليّ جوناثان مثالاً على هذا الأمر: عندما تقرأ كتابًا - مثلما تفعل أنت الآن - يكون واضحًا أنك تركز على الكلمات والجمل، لكن جزءًا صغيرًا من عقلك يظل في حالة تجوال. تفكر في علاقة هذه الكلمات التي تقرأها بحياتك أنت، وتفكر في الترابطات بين هذا الجمل وما قلته لك في فصول سابقة من هذا الكتاب. تفكر في ما قد أقوله في الجزء الباقي من الكتاب. تتساءل إن كان ما تسمعه مني متناقضًا، أو ما إذا كانت تلك الأفكار كلها ستلتقي معًا في نهاية المطاف. وعلى نحو مفاجئ، تتذكّر صورة من طفولتك، أو تتذكّر شيئًا رأيته في التلفزيون الأسبوع الماضي. قال لي جوناثان: «أنت تجمع أجزاء الكتاب المختلفة معًا كي تتوصّل إلى

فهم الفكرة الرئيسية». ليس هذا عيباً في قراءتك. هذه هي القراءة. إذا لم تترك عقلك يتجول الآن قليلاً، فهذا يعني أنك لا تقرأ هذا الكتاب بطريقة يمكن أن يكون لها معنى بالنسبة إليك. إن امتلاكك الحيز الذهني الكافي للتجوال أمر بالغ الأهمية كي تستطيع فهم كتاب تقرأه.

ليس هذا أمراً مقتصرًا على القراءة وحدها، فهو يصح على نواحي الحياة كلها. لا بد من قدر من التجوال الذهني كي تصير الأمور مفهومة، كي تصير ذات معنى. قال لي جوناثان: «إذا لم تستطع هذا، فسوف تفوتك أمور كثيرة». لقد وجد أنه كلما تجوّل عقلك أكثر، كلما صرت أكثر قدرة على أن تكون لك أهداف شخصية منظّمة، وعلى أن تكون شخصاً مبدعاً وتتخذ قرارات بعيدة المدى. تكون شخصاً أفضل في هذه الأمور إذا تركت عقلك يجري على هواه ورحل - على نحو بطيء، غير واع - تفهم حياتك. ثانياً: عندما يتجول عقلك، فهو يبدأ إقامة ترابطات جديدة بين الأشياء... وفي أكثر الأحيان، يؤدّي هذا إلى إنتاج حلول جديدة لمشكلاتك. وكما عبّر نيثان عندما تكلمت معه: «أظن أن ما يحدث هو أن الدماغ يواجه مشكلات غير محلولة، فيحاول أن يقيم تلاؤماً بين الأمور التي يراها»، وذلك إذا أتيح له متسع كي يفعل ذلك. قدّم لي نيثان مثلاً معروفاً: كان الرياضي الفرنسي الشهير من القرن التاسع عشر، هنري بوانكاريه «يصارع» واحدة من أصعب المسائل في الرياضيات. وقد أنفق زمناً طويلاً جداً في تركيز «ضوء مصباحه الكاشف» على كل ناحية من نواحي تلك المشكلة، لكن هذا لم يصل به إلى أية نتيجة. بعد ذلك، كان ذات يوم مسافراً في رحلة فتبادر الحل إلى ذهنه في لحظة خاطفة عندما كان يهّم بالصعود إلى العربة. لم يحدث هذا الأمر إلا عندما «أطفا» بوانكاريه المصباح الكاشف، مصباح تركيزه، وترك عقله يتجول على هواه. عندها، استطاع ذلك العقل أن يوصل بين أجزاء المشكلة ويخرج بحل لها. والواقع أنك إذا نظرت إلى تاريخ العلم والهندسة فسوف تجد أن اختراقات عظيمة كثيرة لم تحدث أثناء فترات التركيز الشديد على المشكلات، بل عندما كان العقل في حالة تجوّل حر.

قال لي نيثان: «ليس الإبداع [عندما تبدع أمرًا] شيئًا جديدًا ينبثق من دماغك! إنه نشوء ترابط جديد بين أمرين كانا موجودين في عقلك أصلًا». إن تجوّل الذهن يتيح «لتسلسلات الأفكار أن تمتد وتمتد مما يفسح مجالًا لإقامة مزيد من الترابطات». لم يكن هنري بوانكاريه قادرًا على الخروج بالحلّ الذي توصل إليه لو أنه تابع تركيزه الضيق على المشكلة الرياضية التي يعمل على حلها، أو لو أنه سمح لانتباهه بأن يتشتت تمامًا ويبتعد عنها. كان لا بد من تجوّل العقل من أجل الوصول إلى تلك النقطة.

ثالثًا: خلال التجوّل الذهني، ينخرط عقلك في «رحلة ذهنية في الزمن»، كما يقول نيثان، إذ يحوم فوق الماضي ويحاول توقع المستقبل. فعندما يتحرر عقلك من ضغط التفكير الضيق في ما هو أمامك مباشرة، يبدأ التفكير في ما يمكن أن يأتي بعد ذلك... وهكذا، يساهم في إعدادك لما سيأتي.

قبل أن أقابل أولئك العلماء، كنت أظن أن التجوّل الذهني (أي ما كنت أفعله كثيرًا في بروفستاون فيسرني فعله)، ليس إلا نقيض الانتباه. هذا ما كان سببًا لإحساسي بالذنب. لكنني أدركت أنني كنت مخطئًا. فحقيقة الأمر أنه نوع مختلف من أنواع الانتباه، بل هو نوع ضروري. قال لي نيثان إنه، عندما نُضيق انتباهنا فنجعل المصباح الكاشف يركّز على أمر واحد، يكون ذلك تعاملًا مع «طول موجة بعينه». وعندما نطفئ المصباح الكاشف، فإننا «نظلّ مع طول الموجة نفسه، لكننا نصير قادرين على تحديد مزيد من الموارد» التي تفيدنا من أجل طرق أخرى في التفكير. «... إذًا، ليس معنى ذلك أن الانتباه يتناقض بالضرورة، بل ينتقل فحسب»، ينتقل إلى أشكال مهمة أخرى من التفكير.

فهمت عند ذلك أن هذا مخالف تمامًا لما نشأت عليه من أسلوب في النظر إلى الإنتاجية. فأنا أحس -تلقائيًا- أنني أنجزت يوم عمل جيدًا عندما أكون قد أنفقت ذلك اليوم جالسًا إلى كمبيوترتي ويكون مصباح انتباهي الكاشف مركّزًا على الكلمات التي أكتبها. وفي آخر المطاف، أحس بفورة

اعتزاز «بيوريتانية» إزاء إنتاجيتي المرتفعة. ثقافتنا كلّها مقامة من حول هذا الاعتقاد! تريد مديرتك أن تراك جالسًا إلى مكتبك في كل ساعة من ساعات العمل. هذا هو العمل في رأيها. تُغرس هذه الطريقة في التفكير في عقولنا منذ عمر مبكر جدًا إذ يقال لنا -مثلما قيل لماركوس ريتشل- إننا نحلم أحلام يقظة، وإن هذا أمر «غير مقبول في المدرسة». هذا ما كان يجعلني أحس بنفسي غير منتج خلال تلك الأيام التي أمضيتها في التجول من غير هدف على شواطئ بروفنستاون. حسبت أنني أتكاسل وأضيع الوقت وأفُرط في التساهل مع نفسي.

لكن نايتان وجد -بعد دراسته هذا كله- أن المرء لا يستطيع أن يكون ذا إنتاجية عالية إذا اكتفى باستهداف تضيق دائرة تركيز مصباحه الكاشف إلى أقصى حد ممكن. وهو يقول: «أحاول الخروج في نزهة كل يوم وأترك عقلي يرتّب أموره على هواه... لا أظن أن سيطرتنا التامة الواعية على أفكارنا هي، بالضرورة، الطريقة الأفضل في التفكير. أعتقد أن نماذج الترابطات غير الصلبة يمكن أن تقود إلى بصيرة فريدة. يوافق ماركوس على هذا. لقد قال لي إن تركيزك على ما هو أمامك مباشرة يوفر لك بعض المادة الأولية التي ينبغي عرضها. لكنك تصل إلى نقطة تجد نفسك عندها في حاجة إلى الابتعاد عن ذلك قليلًا». وهو يحذر من أننا «إذا اكتفينا بأن نهتم اهتمامًا شديدًا بالتركيز على العالم الخارجي وحده فسوف نُضيّع فرصة ترك الدماغ يهضم ما هو جارٍ ويستوعبه».

عندما قال هذا، فكرت في الناس الذين كنت أنظر إليهم في القطار، أولئك الذين يمضون ساعات السفر في التحديق من النافذة. لقد كنت أنتقدهم -صامتًا- لأنهم أشخاص غير منتجين. لكنني أدرك الآن أنهم قد يكونون منتجين أكثر مني لأنني أنهمك في تسجيل ملاحظاتي على الكتب، كتابًا تلو آخر، من غير أن أتيح لنفسني وقتًا كي أتوقف قليلًا وأهضم ما تعلمته. قد يكون الطفل الذي ينظر من نافذة غرفة الصف ويترك عقله يتجول هو التلميذ الذي يقوم بأفضل أشكال التفكير!

عدت بتفكيري إلى ما قرأته من دراسات علمية عن أننا نمضي أوقاتنا في التنقل السريع بين المهمات، فأدركت أننا - في ثقافتنا الحالية، لا نمضي القسم الأكبر من الوقت في التركيز، لكننا لا نترك عقولنا تتجول أيضًا. نحن نواصل «اصطياد المعلومات» من غير انقطاع، ومن غير رضا أيضًا. لقد أومأ نايتان برأسه عندما سألته عن هذا الأمر، وقال لي إنه يحاول دائمًا أن يتوصل إلى طريقة يجعل بها هاتفه يكف عن موافاته بإشعارات عن أمور لا يريد أن يعرفها. هذه المقاطعات الرقمية التي لا تهدأ، «تبعد انتباهنا عن أفكارنا وتكبت شبكة الوضع التلقائي... أعتقد بأننا، تقريبًا، واقعون في هذه البيئة المدفوعة بالمنبهات، المرتبطة بالمنبهات، التي تجعلنا ننتقل من تشتت إلى تشتت». إذا لم تحرص على إبعاد نفسك عن ذلك، فسوف «يكبت أي تسلسل أفكار يمكن أن يكون موجودًا لديك».

يعني هذا أن الأمر غير مقتصر على أننا نواجه أزمة فقدان التركيز، بل نواجه أيضًا أزمة فقدان التجول الذهني. تؤدي هاتان الأزميتان معًا إلى تراجع جودة تفكيرنا. فمن غير التجول الذهني، يصير فهم العالم صعبًا علينا. وفي غمرة التشوش الذي ينشأ عن ذلك، نصير أكثر ضعفًا في مواجهة مصادر التشوش التي تأتي من غير انقطاع.

عندما قابلت ماركوس ريتشل الذي كان صاحب الاختراق العلمي الرائد في هذا الميدان، كان قد توقف عن العزف ضمن فرقة الأوركسترا السمفونية، مع بلوغه الثمانين من العمر. كان عازفًا على آلة الأوبو، وكانت السيمفونية التاسعة لدفورجاك معزوفته المفضلة. قال لي إنك إذا أردت التفكير في التفكير نفسه، فعليك أن تنظر إليه على أنه شيء يشبه سيمفونية «لديك جزءان على آلة الكمان، ثم الفيولا، ثم التشيلو، ثم الباص، ثم المزمار، ثم الصنوج، ثم الإيقاع. لكن ذلك كله يعمل معًا. إن له إيقاعاته». أنت في حاجة إلى متسع في حياتك من أجل المصباح الكاشف الخاص بالتركيز... لكنه، إذا ظل وحده (أي التركيز)، فسوف يصير كأنه عازف

أوبو منفرد على خشبة مسرح عارية، يحاول أن يعزف موسيقى بيتهوفن. أنت في حاجة إلى التجول الذهني كي تُفَعِّل الآلات الأخرى وكي تنتج موسيقى جميلة. لقد ظننت أنني ذهبت إلى بروفنستاون كي أتعلم التركيز. لكنني فهمت أنني كنت، في حقيقة الأمر، أتعلم كيف أفكر... وهذا ما يستلزم ما هو أكثر من ذلك المصباح الكاشف الخاص بالتركيز.

عندما أخرج في نزعات طويلة هذه الأيام، أحاول الذهاب من غير أن أخذ معي أي جهاز على الإطلاق. أحاول التأمل في ذلك التشبيه الذي وضعه ماركوس. ومنذ بضعة أيام، فكرت إن كان الماضي فيه مسافة أبعد أمراً ممكناً. إذا كان التفكير يشبه سيمفونية تستلزم مشاركة أنماط التفكير كلها، فإن المسرح يشهد الآن غزوًا! لقد احتلت المسرح واحدة من فرق الموسيقى الحديثة الصاخبة التي تقضم رؤوس الخفافيش وتبصقها صوب الجمهور. أفراد تلك الفرقة واقفون الآن أمام الأوركسترا، يزعمون.

لكنني تعمقت أكثر في قراءة الأبحاث التي كتبت عن التجول الذهني فعلمت أن ثمة استثناء مما شرحتة قبل لحظات... وهو استثناء كبير أيضًا! الواقع أنه أمر من المحتمل كثيرًا أن تكون قد عشت به نفسك.

في سنة 2010، طوّر عالمان في جامعة هارفارد (البروفسور دان غيلبرت ود. ماثيو غيلينغز ويرث)، تطبيقًا على الإنترنت من أجل دراسة كيف يكون إحساس الناس عندما يؤدون الأمور اليومية، من الانتقال إلى مكان العمل إلى ممارسة التمرينات الرياضية إلى مشاهدة التلفزيون، وغير ذلك. يتلقى الناس من ذلك التطبيق إشعارات عشوائية تسألهم: «ماذا تفعل الآن؟». وبعد ذلك، يُطلب منهم تقييم إحساسهم. وكان من جملة الأمور التي تتبّعها كلٌّ من دان وماثيو معرفة مدى كثرة حدوث أن يجد الناس أنفسهم في حالة التجول الذهني. وقد كان ما اكتشفاه مفاجئًا لي على الرغم من كل ما علمته قبل ذلك. على وجه العموم، عندما يعيش الناس حالة التجول الذهني في ثقافتنا الحالية، فهم يعتبرون أنفسهم أقل سعادة

مما يكونون عليه تقريبًا أثناء قيامهم بأي نشاط آخر. على سبيل المثال، تبين أنه حتى الأعمال المنزلية تكون مقترنة بمستويات أعلى من السعادة. استنتج العالمان ما يلي: «الذهن المتجول ذهن غير سعيد».

فكرت في هذا الأمر كثيرًا. لقد تم إثبات أن التجول الذهني له آثار إيجابية كثيرة، فلماذا يتبين الآن أنه يجعلنا غير سعداء؟ لا بد من وجود سبب لهذا! من الممكن، وبسهولة، أن «ينحط» التجول الذهني إلى نوع من الاجترار. يعرف أكثرنا هذا الشعور في لحظة من اللحظات. إذا توقفت عن التركيز وتركت ذهنك يتجول على هواه، فسوف تكثر لديك الأفكار التي تجعلك تتوتر. عدت بذاكرتي إلى حياتي في لحظات كثيرة في الفترة التي سبقت ذهابي إلى بروفنستاون. عندما كنت أجلس في تلك القطارات وأهاجم، في ذهني، الناس الذين يستطيعون الاكتفاء بالجلوس والنظر من النافذة في حين أكون منهمكًا بالعمل، فما هي حالتي الذهنية آنذاك؟ أرى الآن أنني كنت، أكثر الأحيان، مُثقلًا بالتوتر والقلق. وكان من شأن كل محاولة لإرخاء تفكيري أن تترك تلك المشاعر تطفئ عليّ. على النقيض من ذلك، لم تكن لدي أية توترات خلال وجودي في بروفنستاون، بل أحسست نفسي آمنًا... لهذا، كان تجوّلي الذهني يستطيع المضي حراً كي ينتج آثاره الإيجابية.

في حالات الإحساس بالأمان وانخفاض التوتر، يكون التجوّل الذهني نعمة، سرّة، قوة إبداعية. وفي حالات الخطر أو التوتر الشديد، يصير تجول الذهن مصيبة.

على الشاطئ عند مركز بروفنستاون، تمامًا قبالة الشارع التجاري الممتد مسافة طويلة، ثمة كرسي خشب أزرق اللون كبير الحجم إلى حدٍ مضحكٍ. يواجه هذا الكرسي المحيط. لا بد أنه يبلغ ثمانين أقدام ارتفاعاً... كأنه في انتظار عملاق. كثيرًا ما كنت أجلس على ذلك الكرسي مع حلول الظلام فأبدو ضئيل الحجم. وكنت أتحدّث مع الأشخاص الذين تعرفت

عليهم في تلك البلدة. نبقى صامتين بعض الأحيان ونكتفي بمراقبة تغير الضوء. الضوء في بروفنستاون ليس مثل الضوء في أي مكان آخر زرتة قبل ذلك. أنت على لسان رملي دقيق ممتد في المحيط. تجلس على ذلك الكرسي فيكون وجهك صوب الشرق. الشمس تغرب من خلفك، لكن ضياءها سابح إلى الأمام، إلى المياه الممتدة أمامك. ينعكس الضوء عائداً إليك. تحسّ بنفسك غارقاً في ذلك الضياء الخافت، ضياء غروبين معاً. كنت أرقب ذلك مع الناس الذين تعرفت إليهم وأحسّ بأنني صرت شديد الانفتاح... معهم، ومع الشمس، ومع المحيط.

في يوم من الأيام، بعد نحو عشرة أسابيع أمضيتها في بروفنستاون، كنت أجلس وحدي في بيت صديقي أندرو. وكان معي واحد من كلابه جاثماً عند قدمي. كنت أقرأ رواية وأرفع رأسي من حين إلى آخر كي ألقى نظرة على المحيط. لاحظت أن أندرو قد ترك اللابتوب على الكرسي. تركه مفتوحاً، مضيئاً. وعلى الشاشة، كان متصفح الإنترنت مفتوحاً. إنه من غير كلمة دخول. ها هو عالم الإنترنت الواسع كله وامض أمامي! قلت في نفسي: تستطيع الآن أن تنظر إلى الإنترنت. تستطيع أن تنظر إلى أي شيء تريده - حساباتك في وسائل التواصل الاجتماعي وإيميلك، والأخبار-. جعلتني الفكرة أحس ثقلاً جاثماً على صدري فأرغمت نفسي على الخروج من البيت.

لكن الزمن كان يمضي. لم يطل بي الأمر قبل أن أنتبه إلى أنه لم يبق لي هنا غير أسبوعين اثنين. أعلم أن عليّ أن أستخدم الإنترنت كي أحجز في فندق عندما أعود إلى بوسطن. إن في مكتبة بروفنستاون العامة غرفة صغيرة فيها ستة أجهزة كمبيوتر متاحة للجمهور. مررت بهذه الغرفة مرات كثيرة، وكنت أشيح بوجهي دائماً كأنني أمر بمرحاض تركه أحدهم مفتوحاً. دخلت الإنترنت، وأنجزت حجز الفندق في دقيقتين اثنتين، ثم فتحت إيميلي. ظننت أنني أعلم ما سوف يحدث. في حياتي المعتادة،

كنت أمضي مع الإيميل نحو نصف ساعة في اليوم الواحد؛ وكانت تلك المدة موزعة بين الليل والنهار (لكنها تشهد أحياناً زيادة كبيرة). حسبت الزمن المعادل للمدة التي أمضيتها هنا، فأتضح لي أن لدي الآن ما قد يصل إلى خمس وثلاثين ساعة. وكان معنى هذا أنني سأمضي بضعة شهور كي أعوض ما فاتني. (قبل سفري، تركت ردّاً تلقائياً يقول إن التواصل معي سيكون غير ممكن أبداً). هالني ما ينتظرني. لم أكن أريد هذا. أحسست بنفسني مرهقاً لمجرد التفكير فيه.

لكن أمراً غريباً حدث بعد ذلك. فتحت صندوق البريد الوارد، وكنت متوتراً. استعرضت ما لدي من رسائل فكان عددها قليلاً جداً. قرأت الرسائل كلّها في ساعتين اثنتين. لقد تقبل العالم غيابي من غير أية مشكلة. لقد أدركت أن الإيميلات تولّد إيميلات؛ وإذا توقفت، فسوف تتوقف بدورها. أحب القول إن هذا جعلني أحس براحة... لكن الحقيقة أنني رأيت فيه إساءة! وكأن إبرة قد وخزت ذاتي! أدركت أن ذلك الجنون كلّهُ، وتلك المتطلبات التي كانت تفرض نفسها على وقتي، هي ما جعلني أحس بنفسني شخصاً مهماً. وددت (في اندفاع مفاجئة) أن أرسل إيميلات كي تأتيني ردود عليها، كي تأتيني إيميلات، كي أحس من جديد أن ثمة من هم في حاجة إليّ. دخلت حسابي في تويتر. لم يتناقص عدد من يتابعونني على تويتر. بقي العدد مثلما تركته. لم يلاحظ أحد غيابي أبداً. خرجت من المكتبة العامة وعدت إلى تلك الأمور التي منحتني «تغذية» أفضل في بروفنستاون، كتبت فقرات طويلة؛ وكانت مياه المحيط عند قدمي. كان أصدقائي يجلسون معي فتبادل الأحاديث في الليل. حاولت نسيان ذاتي الجريحة.

في آخر أيامي في بروفنستاون، صعدت إلى قارب ذاهب إلى لونغ بوينت التي هي آخر نقطة في كيب كود... هلال أصفر من رمل وبحر. من تلك النقطة، كنت أستطيع النظر إلى ذلك المكان الذي أمضيت فيه صيفي كلّهُ، أستطيع أن أراه ممتداً من «نصب الحجّاج» التذكاري وصولاً

إلى هاينيس. كان إحساسي عجبياً عندما وجدت أنني أستطيع رؤية حدود صيفي كله ممتدة في الأفق. أحسست بأني أكثر سكيناً وتماسكاً مما كنت في أي وقت من أوقات حياتي.

قلت لنفسي إنني لا أستطيع العودة والعيش مثلما كنت أعيش... لا أستطيع الجلوس في «ظل المنارة». ليس الأمر صعباً. لقد جعلني هذا الصيف أرى ما أستطيع فعله. عزلت نفسي عن العالم وأظهرت له أن لدي ما أفعله. يستطيع المرء في كل يوم من أيام حياته إظهار أن لديه ما يفعله. لقد صارت الأدوات في متناولي. كان لديّ في اللابتوب برنامج اسمه «حرية». الأمر سهل: تُحمّل البرنامج في كمبيوتر، وتقول له إنك تريد منه منع الدخول إلى مواقع بعينها، أو منع الدخول إلى الإنترنت كله، وذلك خلال فترة زمنية تحددها بنفسك. تتراوح تلك الفترة من خمس دقائق إلى أسبوع كامل. تضغط على المفتاح فتصير غير قادر على دخول الإنترنت مهما فعلت. وأما من أجل هاتفي، فقد كان لديّ شيء اسمه «KSafe». من جديد، الأمر بسيط: إنها علبة صغيرة من البلاستيك تفتح من أعلاها. تضع هاتفك فيها، ثم تضع الغطاء. تدير مفتاحاً في الأعلى كي تحدّد طول المدة الزمنية التي تريد أن يظل هاتفك فيها خارج متناولك. بعدها يصير هاتفك مقفلاً عليه، ولا تستطيع إخراجه إلا إذا أتيت بمطرقة وحطمت العلبة كلها. قلت لنفسي إنني سأستخدم هاتين الأدوات كي أصنع لنفسي بروفنستاون خاصة بي. أستطيع استخدام هاتفي واستخدام الإنترنت في اللابتوب مدة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة في اليوم.

جاء المساء فوزّعت على من أعرفهم ذلك الجبل الصغير من الكتب التي قرأتها، وصعدت إلى متن العبّارة الذاهبة إلى بوسطن. عصفت بي دوار بحر شديد خلال رحلة العودة، فكان كأنه تشبيه قاسٍ بما أحسسته في شأن عودتي إلى عالم الإنترنت. استعدت هاتفي من عند صديقي صباح اليوم التالي، واستلقيت على سريري في الفندق محدّقاً في شاشته. بدا لي الآن بعيداً عني إلى حد غريب... بل حتى الكتابة فيه بدت غير مألوفة. وجدت

نفسي أُنقل بين الأيقونات وأنظر إلى البرامج ومواقع الإنترنت المختلفة. نظرت إلى وسائل التواصل الاجتماعي، وقلت في نفسي: لا أريدها! تصفّحت تويتر فأحسست كأنني أقف فوق واحد من أعشاش النمل الأبيض. وعندما رفعت رأسي عن الهاتف، وجدت أن ثلاث ساعات قد مرت.

تركت الهاتف في غرفة الفندق، وذهبت كي أتناول طعامي. عندما عدت، كان الناس قد بدأوا يردّون على رسائلي وإيميلاتني... وعلى الرغم مني، أحسست بموجة من الارتياح لتأكيد وجودي. ثم أتت الأسابيع التي أعقبت ذلك فبدأت أنشر في وسائل التواصل الاجتماعي: أحسست بأنني أصير أشد فظاظاً وأكثر وضاعة مما كنت خلال أشهر الصيف. رحت أكتب عبارات ساخرة متهكمة. أحسست بأن ما اكتسبته في بروفنستاون من تطور وتعاطف وتفهم قد بدأ يختفي ويحل محله شيء أقل معنى. تمرّ بي لحظات لا أحب ما أقوله! ثم تأتيني موجة التحبذ البطيئة... اللايكات وإعادة التغريد! أتمنى أن أقول لكم إنني تعلّمت دروس الفترة التي قضيتها في بروفنستاون بطريقة انسيابية حيّة، لكنني سأكون كاذباً إن قلت هذا. كان ما جرى أكثر تعقيداً. لقد رحلت عن بروفنستاون في شهر آب، وبدأت أستخدم تطبيقَي Freedom وKSafe، وانزلت بطيئاً إلى أن أنبأني (في شهر كانون الأول) تطبيق Screen Time في هاتفي الآيفون بأنني صرت أنفق مع هاتفي أربع ساعات من كل يوم. بدأت أقول لنفسي إن هذا مشتمل على استخدامي خرائط Google عندما أتجوّل في المدينة، وكذلك على الساعات التي أمضيتها في الاستماع إلى مقاطع البودكاست وإلى الراديو والكتب الصوتية لكنني خجلت من نفسي عندما فكّرت هكذا. صحيح أنني لم أعد إلى تلك النقطة نفسها التي كنت عندها في البداية، لكن من الواضح أنني انزلت من جديد إلى حالة التشوش والتقطع.

أحسست بأنني قد فشلت، أنني فاشل. وكان لديّ إحساس قوي يقول لي إن ثمة أمراً يشدّني صوب الأسفل. عندها، قلت لنفسي: أنت

تضع لنفسك أعذارًا! أنت الذي تفعل ذلك بنفسك! هذه إخفاقاتك أنت! أحسست بنفسك ضعيفًا. لقد اكتسبت في بروفنستاون قدرًا غير قليل من البصيرة، لكنني صرت أحسها بصيرة هشّة يسهل أن يحطّمها شيء أكبر منها، شيء لم أكن، حتى ذلك الوقت، قادرًا على فهمه جيّدًا. تمنيت أن أدرك ما يحول بيني وبين أن أفعل ما أراد الجزء الأفضل في داخلي فعله. اكتشفت أن الإجابة أكثر تعقيدًا مما نظن، وأن لها وجوهًا كثيرة. وقد صرت مطلعًا على أول تلك الوجوه عندما ذهبت إلى وادي السيليكون.

السبب السادس

ظهور التكنولوجيا القادرة على تتبّعك والتلاعب بك

(القسم الأول)

قال لي جيمس ويليامز إنني ارتكبت غلطة كبيرة جدًا عندما كنت في بروفستاون. لقد شغل هذا الرجل وظيفة استشاري استراتيجي كبير في Google، وظل فيها سنوات كثيرة قبل أن يتركها مذعورًا ويذهب إلى جامعة أكسفورد كي يدرس الانتباه البشري، ويدرك ما يفعله زملاؤه في «وادي السيليكون» بذلك الانتباه. قال لي إن «إزالة السموم الرقمية ليست هي الحل؛ وذلك للسبب نفسه الذي لا يجعل وضع القناع الواقعي من الغازات مدة يومين في الأسبوع عند الخروج من البيت إجابة شافية عن مشكلة التلوّث. فقد يكون في مستطاعه -فترة قصيرة من الزمن، وعلى مستوى فردي- كبح بعض الآثار الضارة. لكن هذا ليس حلاً مستدامًا؛ وهو لا يتناول المشكلات الماثلة في النظام نفسه». قال لي إن انتباهنا يشهد تغييرًا عميقًا بفعل قوى غازية ضخمة موجودة في المجتمع الواسع. وقال إن الدعوة إلى حلٍّ قائم في جوهره على فكرة «الامتناع الشخصي» ليس أكثر من «إلقاء اللوم على الأفراد في حين أن التغييرات في البيئة المحيطة هي التي تستطيع إحداث فارق حقيقي».

مر زمن طويل قبل أن أتوصّل إلى فهم حقيقي لمعنى هذا الكلام. فما الذي ينطوي عليه تغيير البيئة المحيطة بنا - في ما يتصل بمشكلة الانتباه - إن لم يكن منطويًا على أن يحاول كل منا تغيير سلوكه الشخصي؟ بدأت الإجابة تتضح في ذهني اتضاحًا بطيئًا عندما التقيت أشخاصًا كثيرين ممن صمّموا جوانب بالغة الأهمية من هذا العالم الذي نعيش فيه الآن. فقد أدركت في تلال سان فرانسيسكو وفي شوارع بالو آلتو الجافة والحارّة، أن ثمة ست طرق تُضرب بها التكنولوجيا الحالية - كما تعمل الآن - بقدرتنا على الانتباه، وأدركت أن هناك قوة واحدة أعمق منها كلها توحدّها معًا... قوة ينبغي التغلب عليها.

كان من أوائل الأشخاص الذين ساروا بي عبر هذه الرحلة تريستان هاريس، الذي كان في ما مضى مهندسًا في شركة Google، ثم صار (بعد سنين أمضيتها في إجراء مقابلات معه) شهيرًا على مستوى العالم نتيجة ظهوره في الفيلم الوثائقي «المعضلة الاجتماعية» الذي شهد رواجًا كبيرًا جدًا عبر شبكة نتفليكس. لقد استطلع ذلك الفيلم جملة واسعة من الطرق التي تسمح لوسائل التواصل الاجتماعي، مثلما هي مصمّمة الآن، بأن تكون قوة هدامة. أردت إثارة أمر لم يستطلع الفيلم، ألا وهو أثر وسائل التواصل الاجتماعي على تركيزنا. كي نفهم هذا الأثر، أظن أن من المفيد أن نعرف قصة تريستان نفسه وما شاهده عندما كان في قلب تلك «الآلة التي تعيد صوغ الانتباه في العالم كله».

في أوائل عقد التسعينيات، في بلدة «سانتافي» في ولاية كاليفورنيا، كان طفل صغير ذو قصّة شعر غريبة وربطة عنق ذهبية لامعة يتعلّم السحر. كان تريستان في السابعة من عمره عندما جرّب أول مرة واحدة من الحيل السحرية الأساسية. يطلب منك أن تناوله قطعة نقود معدنية، ثم... تختفي تلك القطعة! لا أثر لها! بعد أن أتقن مزيدًا من الحيل، قدّم عرضًا سحريًا

أمام صفه في المدرسة الابتدائية، ثم كان مسرورًا جدًا باختياره للذهاب إلى مخيم السحر في الجبال، حيث يتعلّم الأطفال مدة أسبوع كامل على يد سحرة محترفين. بدا له ذلك أمرًا يفوق الخيال.

في تلك السن المبكرة، اكتشف تريستان أهم حقيقة في ما يتّصل بالسحر. شرح لي الأمر بعد سنين طويلة، فقال: «الأمر متعلّق بحدود الانتباه». ذلك أن مهمة الساحر هي -في جوهرها- أن يتلاعب بتركيزك فقطعة النقود تلك لم تختفِ حقًا؛ لكن انتباهك كان في مكان آخر عندما أخفاها الساحر. هذا ما يجعلك في حيرة عندما يعود انتباهك إلى نقطة تركيزه الأولية. ليس تعلم السحر إلا تعلم كيفية التلاعب بانتباه الناس من غير أن يفطنوا إلى ذلك. أدرك تريستان أن الساحر يصير قادرًا على فعل ما يشاء فعله إن هو استطاع التحكّم بتركيز الآخرين. وكان الأمر الآخر الذي تعلّمه في ذلك المخيم أن ذكاء المرء لا علاقة له أبدًا بمدى تأثيره بالسحر. قال لي لاحقًا: «الأمر متّصل بشيء أكثر رهافة. إنه ذلك الضعف، أو تلك الحدود، أو تلك النقاط العمياء، أو 'الانحرافات' الموجودة لدينا جميعًا». بكلمات أخرى، يمكن القول إن السحر هو دراسة حدود العقل البشري. تظن أنك متحكّم بانتباهك؛ وتظن أنك ستنتبه إلى الأمر إن حاول أحدهم الاحتيال عليك والعبث بك، وأنت قادر على اكتشاف ذلك ومقاومته ودفعه بعيدًا عنك... وأما في واقع الأمر، فأنت لست إلا «كيس لحم» قابل للوقوع في الخطأ، فضلًا عن أننا جميعًا قابلين للوقوع في الخطأ بطرق يمكن توقعها ويمكن أن يراها السحرة ويستفيدوا منها.

صار تريستان على معرفة بسحرة أفضل، ثم بسحرة أفضل منهم، ثم صار صديقًا لديرين براون الذي هو واحد من أفضل السحرة في العالم، فتعلّم أمرًا وجده لافتًا ومقلّقًا في آن واحد: يمكن التلاعب بانتباهك إلى حد يسمح، في حالات كثيرة، لساحر بأن يحوّلك إلى دمية يتحكّم بها. يستطيع جعلك تختار ما يريد أن تختاره مع بقائك -على طول الخط-

مقتنعًا بأنه اختيار نابع من إرادتك الحرة. عندما قال لي تريستان هذا أول مرة ظننته يبالغ في الأمر؛ فما كان منه إلا عرّفني على واحد من أصدقائه السحرة اسمه جيمس براون. قال لي تريستان إن براون سوف يجعلني أرى ما كان يعنيه بكلامه. وسوف أعطيكم الآن مثالًا على ذلك: عندما جلسنا معًا، أخرج جيمس مجموعة من ورق اللعب. قال لي: هل تراها؟ بعضها أحمر، وبعضها أسود، وكلها مختلطة معًا. أدار البطاقات كلها بحيث صارت الألوان في مواجهته ولم أعد قادرًا على رؤيتها. قال لي إنه سيجعلني أفرزها إلى مجموعتين واحدة سوداء وواحدة حمراء، وذلك من غير أن أرى ألوانها. كان واضحًا أن هذا أمر مستحيل. كيف لي أن أفرزها بحسب ألوانها من غير أن أراها؟

طلب مني أن أنظر في عينيه وأن أقول له أن يضع البطاقة مع مجموعة البطاقات اليمنى أو مع مجموعة البطاقات اليسرى (معتمدًا تمامًا على إرادتي الحرة). وهكذا رحت أصدر إليه أوامري -يسار، يسار، يمين، وهكذا دواليك-. رحت أصدر إليه تلك الأوامر تبعًا لما كنت واثقًا من أنه «نزواتي» العشوائية. وفي نهاية المطاف، تناول جيمس مجموعتي البطاقات وجعلني أراهما. كانت البطاقات الحمراء كلها معًا، والبطاقات السوداء كلها معًا!

أذهلني الأمر. كيف استطاع أن يفعل هذا؟ قال لي في النهاية إنه كان يوجّه خياراتي توجيهًا خفيًا. كرر التجربة كلها من جديد، وقال لي إنه سيجعلها «أوضح قليلًا» هذه المرة، وذلك كي أرى ما يفعله... إن كنت قادرًا على ذلك. رأيت الأمر أخيرًا؛ لكنني لم أراه إلا بعد أن اضطر جيمس إلى أن يصير «واضحًا» إلى حد كبير. عندما يطلب مني أن أقرر وجهة البطاقة التالية، يشير بعينه ناحية اليمين أو ناحية اليسار، لكنها إشارة لا تكاد تبين أبدًا... وكنت دائمًا أختار الناحية التي يوجّهني إليها من غير أن أعني ذلك. قال لي إن هذا ما يحدث مع الجميع. وفي وقت لاحق، أوضح لي تريستان

أن هذه فكرة جوهرية في السحر -تستطيع التلاعب بالناس من غير حتى أن ينتبهوا إلى ما يجري-. وسوف يقسمون لك على أنهم كانوا يختارون بكل حرية... تمامًا مثلما كنت مستعدًا لأن أقسم على أن اختياري وجهة كل بطاقة كان اختيارًا حرًا. ذات صباح، كنا في مكتب تريستان في سان فرانسيسكو فمال صوبي، وقال: «كيف يؤدي الساحر مهمته؟ ينجح الأمر لأنه ليس مضطرًا إلى معرفة مواضع القوة عندك... ليس عليه إلا أن يعرف مواضع ضعفك. فما مدى معرفتك بمواطن ضعفك؟». أحب الظن بأنني أدرك مواضع ضعفي إدراكًا جيدًا، لكن تريستان هز رأسه بحركة لطيفة، وقال لي: «إن عرفَ الناس مواطن ضعفهم، فلن ينجح السحر أبدًا!».

يستفيد السحرة من مواطن الضعف لدينا من أجل إسعادنا وتسليتنا. لكن تريستان كبرَ وصار جزءًا من مجموعة أخرى من البشر العاملين على فهم مواطن ضعفنا كي يتلاعبوا بنا... إلا أن أهدافهم مختلفة جدًا!



في عام 2002، كان تريستان في سنته الأولى في جامعة ستانفورد عندما سمع همسًا عن برنامج دراسي في الجامعة في مكان يبدو اسمه غامضًا: «مختبر تكنولوجيا الإقناع». قالت الشائعات إنه مكان يعمل فيه العلماء على اكتشاف طرق من أجل تصميم تكنولوجيا قادرة على تغيير سلوكك من غير حتى أن تدرك أن تغيرًا يصيبك. كان تريستان قد صار مهووسًا بالبرمجة أثناء سنوات مراهقته، وعمل متدربًا في شركة آبل بعد إنهائه السنة الأولى في جامعة ستانفورد حيث صمّم جزءًا من برنامج لا يزال حتى يومنا هذا مستخدمًا في أجهزة كثيرة. علم أن موضوع ذلك البرنامج الدراسي ذا الطابع السري (الذي يتحدث عنه الناس كثيرًا)، هو الاستفادة من كل ما اكتشفه العلماء على امتداد القرن العشرين في ما يتصل بكيفية تغيير سلوك الناس، وذلك بغية التوصل إلى طريقة تسمح للطلبة بإدخال أنماط الإقناع تلك ضمن البرامج التي يصمّمونها.

كان مشرفاً على ذلك البرنامج عالم سلوك لطيف مرح في الأربعينيات من طائفة المورمون اسمه البروفسور ب. ج. فوغ. وفي بداية كل يوم، كان يُخرج ضفدعاً محتطاً ودمية على هيئة سعدان صغير ويجعل الطلبة يرونهما. بعد ذلك، يؤدي خدعته. ينقر على آلة موسيقية صغيرة كلما أراد أن يجتمعوا، أو أن يتفرقوا. شرح ب. ج. للطلبة أن الكمبيوترات لديها قدرة على الإقناع تفوق ما لدى البشر. كان يرى أنها «أكثر إلحاحاً من البشر، وأنها تتيح قدرًا أكبر من إمكانية إخفاء الهوية، وتصل إلى حيث لا يستطيع البشر الوصول، أو إلى حيث لا يلقي وصولهم أي ترحيب». سرعان ما صار ذلك العالم موقناً أن الكمبيوترات ستغيّر حياة الناس جميعاً... ستعمل من غير توقّف على إقناعهم، وذلك على امتداد اليوم كله. في وقت سابق، كان ب. ج. يعمل ضمن برنامج دراسي مكرّس لـ «علم نفس التحكم بالعقل». وقد كلف تريستان وزملاءه بقراءة عدد كبير من الكتب التي تفسّر مئات الحيل النفسية التي تم اكتشافها في ما يتصل بالتلاعب بالبشر وجعلهم يفعلون ما يُراد لهم فعله. كانت تلك الكتب كنزاً بالنسبة إلى تريستان. وكان كثير منها مستنداً إلى أبحاث ب. ف. سكينر، ذلك الرجل الذي علمت في وقت لاحق أنه مؤسس تلك الطريقة التي تتيح إمكانية جعل الفئران والحمائم تفعل ما يريده المرء إن عرف كيف يقدّم إليها «التعزيز» المناسب كي يتحكّم بسلوكها. لقد عادت هذه الفكرة إلى المسرح من جديد بعد سنوات طويلة من خروجها من التداول.

قال لي تريستان: «ذلك ما أدى فعلاً إلى إيقاظ الساحر الذي في داخلي. قلت في نفسي: واو! هذه هي القواعد الخفية التي تتحكّم بما يفعله الناس... وإن كانت هناك قواعد تتحكّم بما يفعله الناس، فإن هذا مصدر سلطة. كان الأمر أشبه باكتشاف إسحاق نيوتن قوانين الفيزياء. أحسست كأن أحدهم يجعلني أرى شيفرة... شيفرة كيفية التأثير في الناس والتحكّم بهم. أتذكّر كيف كنت أجلس في الجامعة وأقرأ تلك الكتب في عطلات

نهاية الأسبوع، وأضع خطوطاً تحت تلك الفقرات... وأقول في نفسي: أوه، يا إلهي! لا أستطيع تصديق أن هذه حقيقة». قال لي إن سكره نتيجة شدة حماسه للأمر أدى به إلى «... سأعترف بهذا! لا أظني فكّرت في الاعتبار الأخلاقية آنذاك».

ضمن البرنامج التعليمي، كان تريستان يعمل مع زميل له اسمه مايك كريغر. وقد كُلف الاثنان بتصميم تطبيق. كان تريستان يفكر منذ مدة في شيء اسمه «الاضطراب العاطفي الموسمي»، وهو حالة صحية تصيب المرء عندما يعيش زمناً طويلاً في طقس كئيب عاتم، فيزداد ميله إلى الإصابة بالاكتئاب. فكيف تستطيع التكنولوجيا أن تساعد من يصيبهم هذا الاضطراب؟ توصل الاثنان إلى ابتكار تطبيق أسمياه «أرسل ضياء الشمس». يقرر صديقان أن يكونا متّصلين عبر هذا التطبيق الذي يعمل عندها على تتبع الأماكن التي يكونان فيها وتتبع تقارير حالة الطقس في تلك الأماكن. إذا أدرك التطبيق أن صديقك محروم من ضياء الشمس، وأنك متمتع بقدر منه، فهو ينبهك إلى التقاط «صورة للشمس» وإرسالها إليه. سوف يجعل هذا الأمر صديقك يرى أن هناك من هو مهتم به لأنه يرسل إليه «ضياء الشمس». كان ذلك أمراً حلواً، بسيطاً. وقد حفّز هذا التطبيق كلاً من مايك وطالب آخر اسمه كيفن سيستروم على التفكير في القوة التي تتمتع بها مشاركة الصور عبر الإنترنت. بدأ الاثنان يفكران في درس آخر من الدروس المهمة المستفادة من ب. ف. سكينر: «معززات» فورية من ضمن النظام نفسه. إذا أردت أن تصوغ سلوك المستخدم، فاحرص على جعله يتلقّى «القلوب واللايكات» على الفور. استخدم الاثنان هذين المبدئين فصمّما وأطلقا تطبيقاً خاصاً بهما. وكان اسم ذلك التطبيق «Instagram».

كان ذلك البرنامج التعليمي غاصاً بأشخاص سوف يستخدمون الطرائق التي علمهم إيها ب. ج. حتى يغيروا كيفية عيشنا حياتنا. وسرعان ما أُطلق على ب. ج. نفسه لقب «صانع أصحاب الملايين». لكنّ أمراً بدأ يلحّ على

تفكير تريستان، فقد لاحظ بعد حين من الزمن أنه صار مهووسًا بتفقد إيميله. كان يكرر فعل ذلك كثيرًا، بل كثير جدًا، ويكرره ويكرره. وبدأ يحس بأن دائرة انتباهه قد بدأت تضمر. قال لي إنه أدرك وقتها أن تطبيق الإيميل الذي يستخدمه «يؤثر من نواح مختلفة، وأنه بالغ القوة، وأنه سيئ، وأنه يخلق شدة نفسية كبيرة جدًا، وأنه يهدر ساعات وساعات من حياة الناس». كان يتعلم، في «مختبر تكنولوجيا الإقناع» كيفية «اصطياد» الناس، لكنه بدأ يطرح سؤالًا مقلقًا: ألسنت، أنا أيضًا، ضحية «اصطيادي» من قبل مصممي تكنولوجيا آخرين؟ لم يكن واثقًا بعد من كيفية قيامهم بذلك، لكنه صار غير مرتاح للأمر. لقد علم ب. ج. طلبته أن عليهم استخدام هذه القدرات من أجل الخير، كما اهتم بأن يدخل في برنامج التعليمي مناقشات أخلاقية كثيرة. إلا أن تريستان راح يسأل نفسه: هل يجري استخدام هذه الأسرار، هذه الشيفرة، استخدامًا أخلاقيًا حقًا في العالم الحقيقي؟

كان الجزء الأخير من البرنامج التعليمي مخصصًا لأن يناقش الطلبة الطرق التي يمكن بها استخدام تكنولوجيايات الإقناع هذه في المستقبل. وقد طرحت مجموعة أخرى من الطلبة، غير مجموعة تريستان، خطة لافتة. طرح أولئك الطلبة سؤالًا: ماذا لو تم التوصل في المستقبل إلى أن يكون هناك ملف معلومات لكل إنسان في العالم. إن كنت مصمم تكنولوجيا، فسوف تتبع كل ما يورده الناس من معلومات عبر وسائل التواصل الاجتماعي فننشئ ملفًا تفصيليًا عن كل واحد منهم. لا يقتصر هذا على الأمور البسيطة... الجنس، أو السن، أو الاهتمام! سيكون شيئًا أعمق. سيكون ملفًا نفسيًا يُبين كيف تعمل شخصية كل إنسان، ويُبين الطريقة المثلى لإقناعه. يصير ممكنًا استنتاج إن كان ذلك الشخص متفائلًا أو متشائمًا، إن كان منفتحًا على تجارب جديدة، أو ميالًا إلى الحنين للماضي... تصوير واضحة عشرات الخصائص النفسية الموجودة عنده.

كان طلبة البرنامج الدراسي يفكرون -بأصوات مسموعة- في الكيفيات

المتاحة لاستهداف الناس إن عِلِمَ المرء عنهم هذه الأمور كلها... وفي
الإمكانيات المتاحة لتغييرهم. عندما تريد شركة، أو عندما يريد واحد من
السياسيين، إقناعك بأمر من الأمور، فمن الممكن دفع المال لواحدة من
شركات وسائل التواصل الاجتماعي كي يصير توجيه رسالة بعينها إليك
وحدك أمرًا ممكنًا. كان ذلك إيذانًا بمولد فكرة جديدة. فبعد سنين، عندما
اتضح أن حملة دونالد ترامب الانتخابية دفعت مالا لشركة اسمها «كامبردج
أناليتكا» كي تفعل ذلك تحديدًا، عادت ذاكرة تريستان به إلى ذلك البرنامج
الدراسي في سنته الأخيرة في جامعة ستانفورد. قال لي: «كان ذلك هو
البرنامج الذي أثار ذعري. أتذكر أنني قلت: هذا مقلقٌ إلى حدٍّ مخيف».

لكن تريستان كان لديه إيمان عميق بقدرة التكنولوجيا على فعل ما هو
خير. هذا ما جعله يستفيد مما تعلّمه في جامعة ستانفورد ويصمّم برنامجًا
ذا غاية تطبيقية واضحة. كان يحاول اعتراض سبيل واحدة من الطرق التي
يفسد بها الإنترنت انتباهنا. لنقل إنك تتصفح موقع شبكة CNN، وإنك
بدأت تقرأ مقالة عن أيرلندا الشمالية، أي عن أمر لا تعلم عنه الكثير.
عادة ما يفتح المرء نافذة جديدة في متصفح الإنترنت كي يبحث فيها عن
المعلومات مستخدمًا ميزة البحث في Google. قبل أن تظن إلى الأمر،
تجد نفسك واقعًا في حفرة عميقة لا تخرج منها إلا بعد نصف ساعة لأنك
تضيع بين مقالات ومقاطع فيديو كثيرة تتحدّث عن أمور مختلفة تمامًا
عن الأمر الذي كنت تقرأ عنه في تلك المقالة (قد تظهر لك قططٌ تعزف
البيانو!). كان تطبيق تريستان مصمّمًا بحيث تستطيع أن تفعل شيئًا مختلفًا:
يكفي أن تُعلّم بلون مختلف أية عبارة أو كلمة (لنقل إنها «أيرلندا الشمالية»)
فتظهر لك نافذة منبثقة صغيرة بسيطة تقدم إليك خلاصة مباشرة عن الأمر
الذي أردت معرفته. لا حاجة للذهاب إلى صفحة غير صفحة CNN، ولا
إلى السقوط في تلك الحفرة. يظل انتباهك مركّزًا على ما تقرأه. حقّق ذلك

التطبيق نجاحًا جيدًا. وبدأت آلاف المواقع على الإنترنت تستخدمه بما في ذلك موقع «New York Times». بعد فترة قصيرة جدًا، قدمت شركة Google عرضًا لشراء ذلك التطبيق مقابل مبلغ كبير، واقتрحت على تريستان أن يأتي كي يعمل في الشركة. قالوا له أن يأتي بهدف دمج تطبيقه بمتصفح الإنترنت الخاص بـ Google (متصفح Chrome)، كي يصير الناس أقل تشوشًا. سارع تريستان إلى اغتنام هذه الفرصة.

يعتقد تريستان أن من الصعب التعبير تمامًا عما كان يعنيه الذهاب للعمل مع Google في تلك اللحظة من التاريخ، في سنة 2011. ففي كل يوم، كانت الشركة التي يعمل لديها -انطلاقًا من مقرها في بالو ألتو، اسمه «Googleplex»-، تُشكّل وتعيد تشكيل أسلوب مليار إنسان في تلمّس طريقهم في العالم: ما يرون، وما لا يرون. لقد قال في وقت لاحق مخاطبًا جمهورًا من المستمعين: «أريد منكم تخيل أنكم تسيرون في هذه القاعة، وتخيل أن هناك غرفة مراقبة وتحكم فيها عدد من الناس -مئة شخص- مُنكبّين على أجهزتهم. تتولى تلك الغرفة صوغ أفكار ومشاعر مليار إنسان. قد يبدو هذا شيئًا يشبه قصص الخيال العلمي، لكنه موجود الآن، موجود بالفعل، موجود اليوم. أعلم هذا لأنني عملت في واحدة من غرف التحكم والمراقبة تلك».

مرت فترة من الزمن كان تريستان فيها مكلفًا بتطوير نظام الإيميل الخاص بـ «Gmail»، «Google» تحديدًا، كان يعمل على ذلك التطبيق الذي يثير جنونه لشكّه في أنه يستخدم حيلًا للتلاعب لم يتوصل بعد إلى فهمها. كان يتفقد إيميله على نحو مهووس، حتى أثناء عمله على التطبيق، فيجعله ذلك أقل تركيزًا. كلما نظر إلى رسالة جديدة، كلما وجد أنه في حاجة إلى وقت طويل كي يعود ذهنه إلى النقطة التي كان عندها من قبل. بدأ التفكير في كيفية تصميم نظام إيميل أقل ميلًا إلى سرقة الانتباه... لكنه

كان يحاول مناقشة هذه الفكرة مع زملائه فلا يبدو له أن المناقشة تفضي إلى أي شيء. سرعان ما تعلّم أثناء عمله في شركة Google أن النجاح يقاس، من حيث الجوهر، بما يدعونه «الانشغال». ويقاس الانشغال بالدقائق والساعات التي تكون فيها العينان متعلقتين بالمنتج. مزيد من الانشغال أمر حسن؛ ونقص في الانشغال أمر سيئ. إن لهذا سببًا بسيطًا: كلما استطعت أن تجعل الناس ينظرون إلى شاشات أجهزتهم فترة أطول، كلما شاهدوا مزيدًا من الإعلانات. وبالتالي، تتلقّى شركة Google مزيدًا من المال. كان زملاء تريستان في الشركة أشخاصًا جيدين؛ وكان كل واحد منهم يعاني مشكلة التشتت التكنولوجي. لكن الحوافز بدت كأنها تقود، كلها، في اتجاه وحيد: عليك دائمًا أن تصمّم المنتجات التي «تشغل» أكبر عدد ممكن من الناس لأن الانشغال يعني دولارات أكثر، ولأن قلة الانشغال تعني دولارات أقل.

مع كل شهر يمر، كانت تريستان يزداد دهشة إزاء تلك اللامبالاة التي تحكم ما يتعرض له انتباه مليار إنسان يستخدمون شركة Google من تآكل. يصح الأمر نفسه على غيرها من شركات التكنولوجيا الكبرى. وسوف يسمع ذات يوم واحدًا من المهندسين يقول متحمسًا: «لماذا لا نجعل الهاتف يهتز ويطلق رنينًا مع كل إيميل جديد تتلقاه؟»، ألن يجتذب هذا اهتمام الجميع. بعد بضعة أسابيع من ذلك، بدأت الهواتف في أنحاء العالم كلّها تهتزّ في جيوب أصحابها وتطلق رنينًا، ووجد مزيد من الناس أنفسهم ينظرون إلى إيميلاتهم عددًا أكبر من المرات في كل يوم. كان المهندسون في بحث دائم عن طرق تجعل الأعين تنظر إلى برنامجهم وتظل معلقة به على الدوام. يومًا بعد يوم، كان تريستان يرى كيف يقترح المهندسون إدخال مزيد من «المقاطعات interruptions» إلى حياة الناس... مزيد من الاهتزازات، ومزيد من الإشعارات، ومزيد من الحيل. وكانت الشركة تهنئهم على ذلك.

مع تواصل ازدياد أعداد الناس الذين يستخدمون «Google»، و«Gmail»، بدأ تريستان يسأل زملاءه: «كيف تستطيعون، من الناحية الأخلاقية، إقناع عقول ملياري إنسان؟ كيف تستطيعون من الناحية الأخلاقية التحكم بانتباه ملياري إنسان؟». لكنه وجد أن هناك ما يدفع معظم العاملين في الشركة إلى الاكتفاء بالسؤال التالي: «كيف نستطيع أن نجعل هذا الأمر أكثر إشغالا للناس؟».

كان هذا يعني مزيداً من «الامتصاص»، ومزيداً من مقاطعة العقول. استمر ذلك واستمر مع اكتشاف أساليب أفضل في كل أسبوع. قال لي تريستان ذات يوم عندما كنا سائرين في شوارع سان فرانسيسكو، «تبدو لك الأمور سيئة جداً عندما تنظر إليها من الخارج؛ لكنها يمكن أن تبدو أكثر سوءاً عندما تنظر من الداخل». كان تريستان قد بدأ يدرك الحقيقة التالية: إن كنت لا تستطيع التركيز، فالذنوب ليس ذنبك أنت لأن الأمر مصمم على هذا النحو. انتباهك هو وقودهم.

بعد فترة من العمل المكثف مع فريق «Gmail»، رأى تريستان أن «الحديث ينقطع» عندما يصل الأمر إلى التساؤل عما يفعلونه بانتباه الناس. نظر إلى أصدقائه الذين كانوا يعملون في كل ناحية من أنحاء وادي السليكون فرأى أن منهجية «مهاجمة الانتباه» متبعة في الشركات التي يعملون فيها... كلها تقريباً. قال لي: «كانت تقلقني فعلاً، خلال تلك السنين، مشاهدة أن أصدقائي الذين دخلوا هذا المجال من العمل لظنهم أنهم يستطيعون جعل العالم أفضل قد صاروا الآن عالقين في هذا السباق على التلاعب بالطبيعة البشرية».

سأكتفي بمثال واحد من عشرات الأمثلة التي يستطيع تريستان تقديمها، ألا وهو أن صديقيه مايك وكيفن قد أطلقا «Instagram»؛ وبعد فترة وجيزة من ذلك، «أضافا تلك الفلاتر لأنها كانت شيئاً لطيفاً! صرت قادراً على التقاط صورة وجعلها، على الفور، تبدو صورة فنية». تريستان واثق من

أنه لم يتبادر إلى ذهنيهما أن هذا الأمر سوف يطلق سباقًا مع «Snapchat» وغيره من التطبيقات لرؤية من يستطيع «توفير فلاتر أفضل لتجميل الصور»، وأن هذا سيفضي بدوره إلى تغير في طريقة تفكير الناس في أجسادهم، تغير صار اليوم كبيرًا إلى حد بدأت معه فئة كاملة من الناس في الخضوع لعمليات جراحية حتى يصير مظهرهم مثلما يبدو لهم عبر فلاترهم. رأى تريستان أن أصدقاءه كانوا يطلقون تغيرات تؤدي إلى تحويل العالم بطرق لا يستطيعون التنبؤ بها ولا يستطيعون ضبطها. قال لي: «السبب الذي يوجب علينا أن نكون في غاية الانتباه عندما نصمم التكنولوجيا هو أنها تضغط العالم كله وتقصره على المرور عبرها فيخرج من الناحية الأخرى عالمًا مختلفًا عما كان».

لكن تريستان كان هناك، كان في مركز تلك الآلة التي تطلق تلك التحولات. وكان قادرًا على رؤية أن الجالسين في «غرفة التحكم» خلف أبواب مغلقة كانوا «يدفعون بالمفاتيح» إلى أقصاها.



بعد بضع سنوات أمضاها في قلب «Googleplex»، لم يعد تريستان قادرًا على احتمال المزيد، فقرر أن يترك الشركة. وعلى سبيل الوداع، أعدّ عرضًا من أجل العاملين هناك، وذلك كي يستميلهم إلى التفكير في هذه الأسئلة. اكتفت الشريحة الأولى من ذلك العرض بالقول: «يقلقني أننا نجعل انتباه العالم كله أكثر تشوشًا». يفسر تريستان ذلك بقوله: «التشوش وتشيت الانتباه أمران مهمان في نظري لأن الزمن هو كل ما نملكه في هذه الحياة... لكن ساعات وساعات يمكن أن تضيع هنا بطريقة غامضة»، علمني أرى صورة صندوق الوارد في Gmail «... ساعات وساعات تضيع بي أمور تبتلع أجزاء من وقتنا». جعلني أيضًا أرى صفحة في فيس بوك. قال إنه قلق من أن الشركة -وغيرها من الشركات- «تدمر قدرة أطفالنا على التركيز حتى من غير أن تقصد فعل ذلك». أشار بعد ذلك إلى أن الطفل

في الولايات المتحدة الذي تتراوح سنه بين الثالثة عشرة والسابعة عشرة يكتب رسالة نصية واحدة كل ست دقائق من زمن يقظته. ينبّه تريستان إلى أن الناس صاروا يعيشون «في طاحونة التفقد المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي».

كان يسأل: نعلم أن هذه المقاطعات المستمرة تسبب تدهورًا في قدرة الناس على التركيز وعلى التفكير الواضح. إذًا، لماذا نعمل على ازدياد هذه المقاطعات؟ لماذا نحاول طيلة الوقت إيجاد طرق أفضل لفعل ذلك؟ كان تريستان يقول لزملائه: «فكروا في ذلك. ينبغي أن نشعر بمسؤولية كبيرة جدًا عن تصحيح هذا الأمر». إن لدى البشر جميعًا مواطن ضعف طبيعية؛ وبدلًا من استغلال مواطن الضعف فيهم مثلما يستغلها ساحر شرير، ينبغي أن نحترم شركة Google أولئك الناس. اقترح بضعة تغيرات متواضعة على سبيل البداية. فبدلًا من إشعار كل شخص في كل وقت بأنه تلقى إيميلًا جديدًا، اقترح تريستان إمكانية إشعاره مرة واحدة في اليوم بحيث يصير ذلك أمرًا شبيهًا بأن يقرأ المرء الصحيفة في الصباح بدلًا من استمراره طيلة الوقت في متابعة شريط الأنباء المتحرك على الشاشة. فضلًا عن ذلك، كلما دفعنا شخصًا إلى النقر على صورة جديدة نشرها واحد من أصدقائه، نستطيع أن ننبيهه (على الشاشة نفسها) إلى أن من ينقر على صورة كي يفتحها يتشتت ذهنه مدة عشرين دقيقة قبل العودة إلى متابعة ما كان يؤديه. نستطيع أن نقول له: تظن أنني لن آخذ منك إلا ثانية واحدة، لكن الأمر ليس هكذا!

اقترح أيضًا إعطاء المستخدمين فرصة التوقف لحظة كلما نقر الواحد منهم على شيء يمكن أن يشوش انتباهه تشويشًا كبيرًا... فرصة للتحقق: «هل أنت واثق من أنك تريد فعل هذا؟ هل تعلم مقدار الوقت الذي سيأخذه منك؟». قال لي تريستان: «قد نتخذ قرارات مختلفة عندما نتوقف لحظة ونفكر».

كان يحاول جعل زملاءه يحسّون وزن القرارات التي يتخذونها كل

يوم: «إننا نتسبّب في أكثر من أحد عشر مليار مقاطعة لحياة الناس كل يوم. هذا جنون!». قال لي إن الناس الذين كانوا يجلسون من حوله في Googleplex يتحكّمون بالإشعارات التي تصل إلى أكثر من خمسين بالمئة من الهواتف التي في العالم كله. نحن «نخلق سباق تسلّح يجعل الشركات تندفع إلى العثور على مزيد من الأسباب لسرقة وقت الناس. هذا ما يدمر فترات الصمت والقدرة على التفكير». يطرح تريستان السؤال التالي: هل ندرك حقًا ما نفعله بالناس؟

كان فعل ذلك أمرًا جريئًا، بل جنوني الجرأة. ففي قلب الآلة التي كانت تغير العالم، ها هو مهندس ذكي موهوب، لكنه لا يزال في بداية مساره المهني، لا يزال في التاسعة والعشرين من عمره... ها هو يقول شيئًا فيه تحدّد مباشر لتوجّه الشركة بأسره. أمر يشبه أن ينهض، في سنة 1975، واحد من صغار المديرين في وجه شركة إكسون موبايل كلها ويقول لها إنها مسؤولة عن الاحترار العالمي، ويعرض صوراً لذوبان ثلوج القطب. كان كل من في وادي السيليكون يتمنّى أن يعمل في شركة Google. لكن، تريستان القادر على البقاء في قلب الشركة وعلى جني مالٍ كثير، ها هو يكتب ما بدا أنه شهادة وفاته المهنية. يفعل هذا لأنه مقتنع بأن على واحد من الناس، في مكان ما، أن يقول شيئًا.

قدّم ذلك العرض إلى زملائه، ثم عاد إلى بيته محبّطًا. عندها، حدث أمر لم يكن متوقّعًا.

مع كل ساعة تمر، كان مزيد ومزيد من العاملين في Google يشاركون نشر ذلك العرض الذي قدّمه تريستان. وفي اليوم التالي، فاجأ طوفان من الرسائل المتحمسة للأمر... رسائل من داخل الشركة نفسها. اتضح أنه ممسّ وتراً كامناً في نفوس الناس. فأن تكون واحدًا ممن يصمّمون هذه المنتجات لا يعني أنك محمّيٌ منها أكثر من أي شخص آخر. كان العاملون

في «Googleplex» قادرين على الإحساس بهذا الطوفان من تشتت الانتباه، هذا الطوفان الذي يصيبهم، مثلهم مثل غيرهم. أراد كثيرون منهم بدء مناقشة جادة لما يفعلونه بالعالم. كانت للسؤال الذي طرحه تريستان عليهم جاذبية خاصة: «ماذا لو صمّمنا منتجاتنا بحيث تقلل التوتر وتخلق حالة ذهنية أكثر هدوءاً؟».

لكنه لقي بعض المعارضة أيضًا. قال عدد من زملائه إن كل تكنولوجيا جديدة تأتي معها بنوع من الذعر الذي يجعل الناس يقولون إنها ستدمر العالم... ألم يقل سقراط إن تدوين الأشياء سوف يفسد ذاكرة الناس؟ كان يقال لنا إن كل شيء، (من الكتاب المطبوع إلى التلفزيون)، سوف يخرّب عقول الناشئة... لكن، ها نحن هنا، وها هو العالم لا يزال مستمرًا. استجاب نفر آخر من العاملين انطلاقًا من «منظور تحرري». قالوا إن من شأن ما يطرحه أن يستجلب الرقابة الحكومية التي يعتقدون بأنها نقيض تامّ لروح عالم الإنترنت.

سبّب العرض الذي قدّمه تريستان اضطرابًا كبيرًا في شركة Google، فطلبت الشركة منه أن يبقى معها، لكن في منصب جديد خاصّ استُحدث من أجله. عرضوا عليه وظيفة «المصمّم الأخلاقي» الأول في الشركة. أسعده هذا كثيرًا. ها هي فرصة للتفكير في عدد من أصعب الأسئلة في هذا الزمان في المكان الذي يستطيع فيه أن يُحدث فرقًا ضخمًا (إن أفلح في جعل الناس يصغون إليه). ولأول مرة منذ زمن طويل، وجد تريستان نفسه متفائلًا. ظن أن وظيفته الجديدة تعني أن الشركة جادة في البحث والتفكير في هذه الأسئلة. علم أن زملاءه من العاملين متحمّسون، وآمن بحسن نوايا رؤسائه.

خصّصوا له مكتبًا، وتركوه يفكّر. لذا، بدأ دراسة الآثار التي تسببها أمور كثيرة. فعلى سبيل المثال، نظر في أسلوب «Snapchat» في جعل المراهقين متعلّقين بهذا التطبيق. إن في التطبيق خيارًا اسمه «Snapchat

«streaks» يكون هناك صديقان في هذا التطبيق (مراهقان، أكثر الأحيان)، ويتفقد كل منهما الآخر كل يوم من خلال التطبيق نفسه. ومع كل يوم من أيام هذا التفقد، يصير «مسارهما» أطول من ذي قبل؛ ويكون الهدف أن تبني مسارًا مكوّنًا من مئتي يوم، أو ثلاثمئة، أو أربعمئة، وذلك كله على شاشة ذات ألوان متألقة مع كثرة من الـ«إيموجي». إذا تخلفت يومًا واحدًا، فإن المسار يعود إلى نقطة الصفر. كانت تلك طريقة ممتازة للاستفادة من رغبة المراهقين في التواصل الاجتماعي والتلاعب بتلك الرغبة من أجل الإيقاع بهم وجعلهم متعلقين بالتطبيق دائمًا. تدخل التطبيق كل يوم كي «تطيل مسارك»، ثم تبقى فيه فترة طويلة قد تمتد بضع ساعات.

ولكن... كلما خرج تريستان باقتراح محدّد في شأن جعل منتجات Google أقل «قطعًا للانتباه»، وقدمه إلى من هم في مراتب أعلى في الشركة، يقال له: «هذا صعب. وهو مُربك. وهو غير متّفق مع أهداف الشركة». أدرك تريستان أنه يصطدم بتناقض جوهرى، فكلّما حدّق الناس في هواتفهم زمنًا أطول، كلما ازدادت الأرباح التي تجنيها الشركات. هذا كل ما في الأمر! لا يريد الناس الذين في وادي السيليكون أن يصمموا أجهزة ومواقع إنترنت من شأنها أن تزيد فترات الانتباه لدى البشر. لا يعني هذا أنهم أشخاص يريدون السوء ويحاولون بذر الفوضى وجعلنا أغبياء! إنهم ينفقون قدرًا غير قليل من أوقاتهم في التأمل وفي ممارسة اليوغا. وكثيرًا ما يمنعون أطفالهم من استخدام المواقع والأجهزة التي يصمّمونها بأنفسهم، ويرسلونهم إلى مدارس «مونيسوري» الخالية من تطبيقات التكنولوجيا كلّها. لكن نموذج الأعمال لديهم لا يمكن أن ينجح إلا إذا أقدموا على خطوات من شأنها أن تزيد الهيمنة على «فترات الانتباه» في المجتمع عامةً. هذه النتيجة ليست هدفًا لهم، ليست هدفًا بأكثر مما قد تكون شركة «إكسون موبایل» راغبة في إذابة الجليد في المناطق القطبية. لكن هذه نتيجة لا مفر منها لنموذج الأعمال الحالي الموجود لديهم.

عندما حذّر تريستان من هذه الآثار السلبية، تعاطف معه القسم الأكبر من العاملين في الشركة، ووافقوا على ما يقول. لكن عندما يقترح البدائل، فقد كان الناس يغيّرون موضوع الحديث. لا بد لي من إعطاء القارئ فكرة عن حجم المال الذي ينطوي عليه هذا الأمر: لاري بيج واحد من مؤسسي شركة Google. تبلغ ثروته الشخصية 102 مليار دولار. وتبلغ ثروة زميله سيرجي برين 99 مليار دولار. وأما زميلهما إريك شميدت فله 20,7 مليار دولار. هذه الأرقام لا علاقة لها بثروة شركة Google نفسها إذ إن قيمة الشركة بلغت تريليون دولار عندما كنت أكتب هذه السطور. تكاد ثروة أولئك الرجال الثلاثة مجتمعين تعادل مجموع ما يملكه شخصياً، (في العقارات، وفي المصارف)، أهل دولة الكويت التي هي بلد غني بالنفط. وتعادل قيمة شركة Google نفسها مجموع كل ما في المكسيك وإندونيسيا من ثروات. تشبه مطالبته بأن يقللوا تشويش انتباه الناس مطالبة شركة من شركات النفط بالامتناع عن التنقيب بحثاً عنه... لا يريدون أن يسمعوا شيئاً عن هذا! لقد أدرك تريستان «أنك لا تستطيع حقاً أن تتخذ ذلك القرار الأخلاقي»، قرار زيادة فترات الانتباه عند الناس، «لأن نموذج الأعمال لديك، ولأن ما يدفعك إلى العمل، هما العاملان اللذان يتحكمان باتخاذك قرارك». لقد قال بعد سنين من ذلك عندما أدلى بشهادته أمام الكونغرس الأمريكي: «فشلت، لأن الشركات ليس لديها [حالياً] حافز يدعوها إلى التغيير».

ظل تريستان في تلك الوظيفة «الأخلاقية» سنتين فقط. وفي وقت لاحق، قال أمام جمهور من المستمعين: «قبيل النهاية، أحسست بآس تام. مررت بأيام كنت أذهب فيها إلى العمل فلا أفعل شيئاً غير القراءة في ويكيبيديا وتفقد الإيميل من غير أن تكون لدي أية فكرة عن أية وسيلة يمكن أن تجعل نظاماً عملاقاً إلى هذه الدرجة يتغيّر فعلاً، وذلك بعد أن رأيت ضخامة 'اقتصاد الانتباه' ودوافعه غير السوية. كنت يائساً حقاً.

وشعرت بالإحباط». ترك شركة Google آخر الأمر ومضى في وادي السليكون حيث «كل شيء في سباق من أجل الظفر بالانتباه»، بحسب تعبيره. في تلك الفترة الحزينة من حياة تريستان، كان موشكًا على بدء العمل مع شخص آخر يحسّ بنفسه محبطًا وضائعًا مثله... شخص يحسّ بالذنب نتيجة ما فعله، هو شخصيًا، بك وببي وبكل شخص عرفه.

لعلكم لم تسمعوا باسم آزا راسكين!... لكنه شخص له تدخّل مباشر في حياتكم. حقيقة الأمر أنه من الممكن أن يكون له أثر على كيفية إنفاقكم الوقت في هذا اليوم. لقد نشأ آزا ضمن الشريحة العليا من أهل النخبة في وادي السليكون، وذلك في تلك الفترة نفسها التي كان الوادي فيها على ثقة تامة من أنه يجعل العالم مكانًا أفضل. كان أبوه جف راسكين الرجل الذي ابتكر «آبل مآكتوش» من أجل شركة ستيف جوبز؛ وقد بنى ابتكاره انطلاقًا من مبدأ جوهرى واحد: انتباه المستخدمين أمر مقدّس! كان جف مقتنعًا بأن مهمة التكنولوجيا متمثلة في أن تعلو بالناس وتجعل تحقيق أهدافهم السامية أمرًا ممكنًا. وقد علّم ابنه ما يلي: «ما الغاية من التكنولوجيا؟ لماذا نصنع التكنولوجيا أصلاً؟ نصنع التكنولوجيا لأنها تساعد ما هو أكثر إنسانية فينا على التطور والنمو. هذه مهمة ريشة الرسم. هذه مهمة الكمان. هذه مهمة اللغة. إنها التكنولوجيات التي تنمّي جزءًا منا. ليس هدف التكنولوجيا أن تجعلنا بشرًا فائقين. مهمتها أن تجعلنا أفضل، أن تجعلنا بشريين أكثر من ذي قبل».

صار آزا مُبرمجًا في سن مبكرة؛ وكان في العاشرة من عمره عندما ألقي كلمته الأولى التي تحدّثت عن واجهات المستخدمين. وفي أوائل العشرينيات، كان في طليعة من صمّموا أول متصفحات الإنترنت، وكان هو القائد المبدع في متصفح «Firefox»، وكان جزء من عمله تصميم شيء أدى إلى تغيّر واضح في كيفية عمل الإنترنت. يدعى هذا الشيء «infinite»

scroll». يتذكّر القراء الأكبر سنًا أن الإنترنت كان مقسمًا إلى صفحات؛ وعندما يصل المرء إلى آخر واحدة منها، يكون عليه أن ينقر على مفتاح كي ينتقل إلى الصفحة التي بعدها. كان ذلك «اختيارًا فاعلاً» لأنه يمنحك لحظة للتوقف والسؤال: هل أريد مواصلة النظر إلى هذا؟ كان آزا هو من صمّم البرمجية التي تعفيك من طرح هذا السؤال على نفسك. تخيل أنك دخلت إلى فيسبوك. سوف يجري تحميل مجموعة من المنشورات الجديدة كي تقرأها، أو تتصفحها. تسير نازلاً عبرها مستخدمًا إصبعك فقط. وعندما تصل إلى النهاية، يجري تلقائيًا تحميل كمية أخرى من المنشورات كي تراها. تصل إلى الأسفل من جديد، فيجري تحميل كمية جديدة، ثم كمية أخرى، ثم كمية أخرى، وهكذا دواليك. لا تستطيع أبدًا أن تصل إلى نقطة النهاية.

كان آزا فخورًا بهذا التصميم. قال لي: «في البداية، يبدو هذا اختراعًا جيدًا حقًا». كان مقتنعًا بأنه يجعل الحياة أكثر سهولة بالنسبة إلى كل إنسان. لقد علموه أن زيادة السرعة تقدّم، وأن تعزيز سهولة الوصول إلى المحتوى تقدّم. سرعان ما انتشر ابتكاره في شبكة الإنترنت كلّها. وفي يومنا هذا، تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي كلّها، ومعها مواقع إنترنت كثيرة نسخة من «infinite scroll». لكن آزا بدأ يرى كيف راح الناس من حوله يتغيرون. بدو غير قادرين على انتزاع أنفسهم من أجهزةهم إذ يتصفحون ويتصفحون ويتصفحون. كان هذا، في جزء منه، بفضل البرمجية التي ابتكرها آزا. بدأ يجد أنه يتصفح أمورًا يدرك، أكثر الأحيان، أنها من غير قيمة على الإطلاق. هذا ما جعله يتساءل إن كان يستخدم حياته بطريقة نافعة فعلاً.

ذات يوم، عندما كان في الثانية والثلاثين، جلس آزا وأجرى بعض الحسابات. اتضح له أن «infinitescroll» يجعل المستخدم يزيد بمقدار خمسين بالمئة الزمن الذي ينفقه في موقع مثل تويتر، وذلك بموجب تقديرات متحفظة. (يعتقد آزا بأن زيادة الزمن لدى بشر كثيرين تتجاوز هذه النسبة تجاوزًا كبيرًا جدًا). لكن آزا اعتمد النسبة المتحفظة (خمس

بالمئة)، وأراد أن يعرف معنى ذلك من الناحية العملية عندما ينفق مليارات البشر زمنًا أكثر بمقدار خمسين بالمئة في النظر إلى مواقع التواصل الاجتماعي. كانت النتيجة التي توصلت إليها حساباته مخيفة. ففي كل يوم، كنتيجة مباشرة لاختراعه، يبلغ الزمن الإضافي ما يعادل مجموع حياة مئتي ألف إنسان - منذ الولادة حتى الوفاة. لولا اختراعه، لكان الناس يمضون ذلك الزمن كله في ممارسة نشاطات أخرى غير تصفّح ما هو أمامهم على الشاشة.

كان لا يزال في دهشة كبيرة عندما وصف لي هذا الأمر. قال إن ذلك الزمن «زمن ضائع تمامًا. حياة البشر تضيع. ذلك الزمن الذي كان ممكنًا أن يستفاد منه في حل مشكلة التغير المناخي، أو في قضاء بعض الوقت مع الأسرة، أو في تعزيز الروابط الاجتماعية وتقويتها... أي في كل ما من شأنه أن يجعل حياة الناس أفضل. إنني...». ثم كفّ عن الكلام. عندها، تذكرت ابني في المعمودية، آدم، وتذكرت أصدقاء المراهقين جميعًا، تذكرت كيف كانوا يتصفّحون الإنترنت على شاشات هواتفهم، ويتصفّحون، ويتصفّحون. قال لي آزا إنه أحسّ نفسه «شخصًا قذرًا». لقد أدرك أن «هذه الأمور التي نقوم بها أمور قادرة على تغيير العالم تغييرًا حقيقيًا. عندها، يلي ذلك سؤال لا بد منه: في أي اتجاه نغيّر هذا العالم؟». كان يظن أن جعل استخدام التكنولوجيا أكثر سهولة يعني أن العالم سيصير أفضل. لكنه بدأ يفكر في أن «واحدًا من أهم الأمور التي تعلمتها عندما عملت في التصميم وفي التكنولوجيا هو أن جعل أمر من الأمور أكثر سهولة لا يعني أن هذا جيد من أجل البشرية». فكر في والده الذي كان قد توفي، وفكر في التزامه بصنع تكنولوجيا تحرّر الناس كي يصيروا بشرًا أفضل، وتساءل إن كان وفيًا لرؤية والده. بدأ يسأل نفسه: «أليست الحقيقة أننا، مع زملائي في وادي السليكون، نصنع تكنولوجيا تمرّقنا وتحطّمنا؟».

لقد تابع تصميم مزيد من الأمور الجديدة التي كانت على منوال

«infinite scroll»، وكان ضيقه في ازدياد دائم. قال لي: «كنا قد بلغنا لحظة صرنا فيها نحقق نجاحًا حقيقيًا في هذا الأمر، فانتابني الذعر». أحس بأنه يرى الناس يصيرون أقل تفهّمًا وتعاطفًا وأشدّ غضبًا وعدوانية كلما ازداد استخدامهم وسائل التواصل الاجتماعي. في ذلك الوقت، كان يدير تطبيقًا اسمه «PostSocial» صمّمه بنفسه. كان ذلك موقعًا من مواقع وسائل التواصل الاجتماعي مصمّمًا بحيث يساعد الناس في زيادة تفاعلهم في العالم الحقيقي بعيدًا عن أجهزتهم. كان يحاول جمع المال من أجل المرحلة التالية من تطوير ذلك الموقع، لكن ما أراد المستثمرون جميعًا معرفته كان: إلى أي مدى يستطيع تطبيقك هذا أن يأسر انتباه الناس ويجعلهم متعلّقين به؟ كم يبلغ الوقت الذي يمضونه معه؟ كم مرة في اليوم؟ ليس هذا ما أراده آزا لنفسه - لم يرد أن يكون شخصًا لا يفكر إلا في «امتصاص» وقت الناس. ولكن: «كانت ممكنة رؤية تلك القوة الجاذبة التي تدفع بهذا المنتج كي يصير شبيهًا بكل ما كنا نحاول محاربته».

صار المنطق الداخلي في النظام كله واضحًا لعين آزا. يُروّج وادي السيليكون لنفسه بالقول إنه يعمل من أجل «هدف كبير سام» - إقامة تواصل بين البشر جميعًا، أو شيء من هذا القبيل. وأما عندما تَكون، في الواقع، عاكفًا على عملك اليومي، فغاية الأمر كله هي زيادة عدد المستخدمين. ما «تبعه» هو قدرتك على التقاط انتباه الناس والاحتفاظ به. لاقى آزا مواجهة شديدة عندما حاول مناقشة هذا الأمر. لقد قال لي: «لنقل إنك تصنع خبزًا، وإن الخبز الذي تصنعه ممتاز لأنك تستخدم مادة سرية - وعلى غير انتظار، تبدأ إنتاج الخبز مجانًا وتقدّمه إلى العالم كله كي يأكله الجميع - ثم يأتي واحد من العلماء العاملين لديك ويقول: «بالمناسبة، نعتقد أن هذه المادة السرية تسبّب السرطان! فماذا تفعل؟ يكاد يكون من المؤكد أن تقول له: لا يمكن أن يكون هذا صحيحًا! نحن في حاجة إلى مزيد من دراسة هذا الأمر. لعل السبب كامن في أمر آخر يفعلُه الناس! لعل هناك عاملًا آخر!».

قابل آزا أشخاصًا كثيرين في قطاع التكنولوجيا ممن يعيشون أزمات مماثلة. قال لي: «مررت شخصيًا بعددٍ من ليالي الروح المظلمة». كان ينظر إلى أهل وادي السيليكون أنفسهم، أولئك الذين يبدو أن ابتكاراتهم نفسها قد اختطفتهم فصاروا يحاولون الهرب منها. التقيت عددًا من «منشقي التكنولوجيا» الذين حدثني عنهم، ففاجأني أنهم لا يزالون في مستقبل العمر... كأنهم أطفال ابتكروا ألعابًا، ثم صاروا شهودًا على ألعابهم وهي تغزو العالم وتقهره. كان كل واحد منهم يحاول اللجوء إلى التأمل في مسعى منه إلى مقاومة تلك البرامج التي ابتكرها. أدرك آزا أن «من جملة المفارقات وجود ورشات العمل في فيسبوك وGoogle، تلك الورشات المتمتعة بشعبية يصعب تصديقها... ورشات موضوعها 'التركيز الذهني'، أي خلق حيز ذهني يتيح أن تكون القرارات المتخذة غير ناتجة عن ردات الفعل. لكن هاتين الشركتين هما أكبر المسؤولين عن عدم التركيز الذهني في العالم كله».



صار تريستان وآزا موضع سخرية عندما رفعوا صوتيهما واعتبرا شخصين حاليين. لكن ما حدث بعد ذلك هو أن الناس، في وادي السيليكون كله، الناس الذين بنوا العالم الذي نعيش فيه الآن، راحوا يعلنون على الملأ، واحدًا تلو آخر، أن لديهم تلك المشاعر نفسها. فعلى سبيل المثال، قال شون باركر، هو واحد من أوائل المستثمرين في شركة فيسبوك، أمام جمهور من المستمعين، إن مبتكري ذلك الموقع سألوا أنفسهم منذ البداية: «كيف نستطيع استهلاك أكبر قدر ممكن من وقتك وانتباهك الواعي؟ وكانت الأساليب التي استخدموها بالضبط من نوع تلك الأشياء التي يستخدمها قراصنة الإنترنت من أمثالي، وذلك لأننا نستغل نقاط الضعف في سيكولوجية الإنسان... فالمخترع أو المبتكر - إنه أنا أو مارك زوكربيرغ أو كيفن سيستروم في إنستغرام؛ أولئك الناس جميعًا - شخص يفهم هذا

الأمر ويعيه جيداً. على الرغم من ذلك، فعلنا ما فعلناه. لا يعلم غير الرب ما يوقعه هذا بأدمغة أطفالنا من ضرر». وأما تشاماث بانيهايتيا الذي كان نائب رئيس فيسبوك لشؤون النمو، فقد أوضح في كلمة ألقاها أن الآثار سلبية جداً، سلبية إلى حد جعل أطفاله «غير مسموح لهم بأن يستخدموا ذلك الخراء». وقال توني فاديل الذي كان مشاركاً في ابتكار آيفون، «كثيراً ما أستيقظ فأجد نفسي سابعاً في عرق بارد وأفكر في ما أتينا به إلى هذا العالم». يقلقه أن يكون قد ساهم في ابتكار «قنبلة نووية» يمكن أن تفجّر أدمغة الناس و«تعيد برمجتهم من جديد».

توقع كثيرون ممن هم في قلب وادي السيليكون أن الأمر سوف يزداد سوءاً، ولا شيء غير ذلك. لقد كتب بول غريهام الذي هو واحد من أوسع مخترعي الوادي شهرة: «إذا لم تصبح صيغ التقدم التكنولوجي التي أنتجت هذه الأشياء خاضعة لقوانين غير قوانين التقدم التكنولوجي عامة، فسوف يصير العالم في السنوات الأربعين القادمة أشد إدماناً مما صار عليه خلال أربعين سنة حتى الآن».

ذات يوم، قال جيمس ويليامز (مسؤول الاستراتيجية في شركة Google الذي قابلته) عندما خاطب جمهوراً مكوناً من مئات كبار مصممي التكنولوجيا وطرح عليهم سؤالاً بسيطاً: «من منكم يريد العيش في العالم الذي نصمّمه؟». حلّ على القاعة صمت مطبق. راح الناس ينظرون من حولهم. لم يرفع أحدٌ منهم يده.

السبب السادس

ظهور التكنولوجيا القادرة على تتبّعك والتلاعب بك

(القسم الثاني)

قال لي تريستان إنك إذا أردت فهم المشكلة العميقة الكامنة في أسلوب عمل التكنولوجيا حاليًا - وكذلك فهم ما يجعلها تقوّض عملنا - فإن نقطة البدء المناسبة لذلك ليست أكثر من طرح سؤال بسيط.

تخيّل أنك تزور مدينة نيويورك، وأنت تريد معرفة مَنْ من أصدقائك موجود في المدينة كي تمضي معه بعض الوقت. سوف تذهب إلى فيسبوك. وسوف ينبّهك فيسبوك إلى أمور كثيرة - عيد ميلاد واحد من أصدقائك؛ وصورة تمت الإشارة إليك عند نشرها؛ ووقوع هجوم إرهابي... - لكنه لن ينبّهك إلى «القرب الفيزيائي» لشخص قد تكون راغبًا في رؤيته في العالم الحقيقي. لا وجود في فيسبوك لمفتاح اسمه «أريد أن ألتقي الناس... فمن منكم قريب ولديه وقت حرّ يحب أن يمضيه معي؟». ليست في هذا الأمر أية مشكلة من الناحية التكنولوجية. فمن السهل تصميم فيسبوك بحيث ينبّئك عندما تدخل إليه بأسماء أصدقائك الذين هم قريبون من مكان وجودك، وبمن هو راغب في لقائك في ذلك الأسبوع كي تتناولوا شرابًا أو كي تتعشيا معًا. برمجة هذا الأمر بسيطة، ومن المحتمل أن يكون تريستان وأزا وأصدقائهما قادرين على كتابة البرنامج في يوم واحد. وسوف

يكون برنامجًا ذا شعبية كبيرة. اسأل أي واحد ممن يستخدمون فيسبوك: هل تحب أن يقوم فيسبوك بتحقيق مزيد من الصلة الفيزيائية بينك وبين أصدقائك بدلًا من جعلك تستمر في تصفحه من غير توقف؟

إذًا... المسألة بسيطة؛ وسوف يكون المستخدمون معجبين بذلك. فلماذا لا يحدث هذا؟ لماذا لا تقدّمه السوق إلينا؟ كي أفهم السبب، شرح لي تريستان وزملاؤه أن على المرء أن يتراجع إلى الخلف خطوة كي يعرف المزيد عن نموذج الأعمال الموجود لدى فيسبوك ولدى بقية شركات وسائل التواصل الاجتماعي. إذا تتبعت الطريق انطلاقًا من هذا السؤال، فسوف تصل إلى جذر مشكلات كثيرة نعانيها الآن.

يجني فيسبوك مزيدًا من المال من كل ثانية إضافية تمضيها في التحديق في الشاشة. وهو يخسر مالا كلما ابتعدت عن الشاشة. إنهم يجنون المال بطريقتين اثنتين. قبل قضائي بعض الوقت في وادي السيليكون، لم أفكر، يا للسذاجة!، إلا في الطريقة الأولى التي هي واضحة جدًا. فمثلما ورد في آخر الفصل السابق، من الواضح أنك سترى عددًا أكبر من الإعلانات كلما ازداد الوقت الذي تمضيه مع مواقع التواصل الاجتماعي. يدفع المعلنون لفيسبوك مالا كي يصلوا إليك ويلفتوا نظرك. لكن ثمة سببًا آخر أكثر خفاء ورهافة يجعل فيسبوك راغبًا في بقاءك معه وغير راغب أبدًا في أن تخرج منه. سخرت قليلًا من هذا الأمر عندما سمعت به أول مرة، وذلك لأنه بدا لي ضربًا من ضروب المبالغة. لكنني واصلت الكلام مع أشخاص في سان فرانسيسكو وفي بالو ألتو فوجدتهم ينظرون إليّ، كلما عبّرت عن شكّي في هذا الأمر، كأنني عانس من القرن التاسع عشر تسمع أول مرة في حياتها كيف يمارس الناس الجنس. كانوا يسألونني: كيف كنتِ تظنين الأمر؟

كلما كتبت رسالة أو قمت بتحديث حالتك، في فيسبوك أو سنابشات أو تويتر، أو كلما أجريت بحثًا في Google، تجري مراقبة كل ما تقوله، ويجري تصنيفه وتخزنه. تقوم هذه الشركات بتكوين ملف عنك يشتره المعلنون الذين يريدون استهدافك بإعلاناتهم. على سبيل المثال، واعتبارًا

من سنة 2014، وإذا كنت تستخدم Gmail، تقوم أنظمة Google المؤتمتة باستعراض مراسلاتك الخاصة كلها كي تنشئ «ملفًا إعلانيًا» مخصصًا لك. لنقل إنك كتبت لأمك رسالة تقول فيها إنك ستشتري حفاظات الأطفال. عندها، يعلم Gmail أن لديك طفلًا صغيرًا، فيوجه إليك مباشرة إعلانات متعلّقة بالمنتجات الخاصة بالأطفال الصغار. وإذا استخدمت كلمة «التهاب المفاصل» فسوف يرسل إليك إعلانات عن أدوية التهاب المفاصل. منذ ذلك التاريخ، بدأت تلك العملية التي توقعها تريستان منذ أن كان في سته الأخيرة في جامعة ستانفورد.

شرح آزا الأمر لي بقوله إن عليّ أن أتخيل أن هناك «دمية سحرية داخل سيرفرات فيسبوك، أو داخل سيرفرات Google. وهذه الدمية نموذج عنك. لا تكون شديدة الشبه بك أول الأمر، بل هي نموذج عام لكائن بشري. لكنهم يقتفون الدروب التي تسلكها في الإنترنت (كل ما «تنقر عليه»)، ويجمعون كل ما يستطيعون جمعه من معلومات عنك (كل ما تبحث عنه في الإنترنت وكل تفصيل من تفاصيل حياتك في الإنترنت). يجمعون تلك البيانات التي تظّنها أمورًا لا معنى لها، فتصير الدمية السحرية شبيهة بك أكثر فأكثر. بعد ذلك، وعندما تدخل إلى يوتيوب، على سبيل المثال، تستيقظ تلك الدمية ويبدأ عرض مئات الآلاف من مقاطع الفيديو أمام هذه الدمية لمعرفة متى تتحرك أو تفتح ذراعيها لأن ذلك ينبئهم بأنها صارت على قدر كافٍ من الفعالية... ثم يقدمون إليك تلك المواد». بدت لي تلك الصورة فظيعة كأنها غول. تابع قائلاً: «بالمناسبة، كل واحد من أربعة من سكان هذا الكوكب لديهم دمية مماثلة من أجله».

في الوقت الراهن، بعض هذه الدمى لا يزال أقرب إلى حالته الأولية، وبعضها بلغ درجة مدهشة من التمثيل الدقيق لـ «صاحبه». إن لدى أي واحد منا شيء من التجربة في ما يتصل بالبحث عن أمر من الأمور في الإنترنت. حاولت في الآونة الأخيرة شراء دراجة نارية. وبعد شهر من ذلك، كنت لا أزال أتلّق سيلاً لا آخر له من إعلانات عن دراجات نارية،

إعلانات في Google وفي فيسبوك... إلى أن صرت راغبًا في الصراخ قائلاً: «لقد اشتريت دراجة، وانتهى الأمر!». لكن تلك الأنظمة تزداد تطورًا مع مرور كل سنة. قال لي آزا: «إنها تصوير جيدة جدًا إلى حد يجعلني، كلما ألقيت محاضرة، أسأل الحاضرين إن كانوا يظنون أن فيسبوك تنتصت على ما يجرونه من أحاديث؛ وذلك لأن قسمًا من الإعلانات المقدّمة قد صار دقيقًا إلى حد غريب. يكون الإعلان متّصلًا بأمر محدد لم يذكره المرء من قبل في حديثه مع أصدقائه (لكنه تحدّث عنه خارج الإنترنت). تراوح عدد من رفعوا أيديهم بين نصف عدد الحاضرين وثلثي عددهم. لكن الحقيقة مفزعة أكثر من ذلك. إنهم لا يتنصّتون عليك ثم يستهدفونك بالإعلان، لكن تلك الدمية السحرية الخاصة بك بلغت قدرًا من الدقة يجعلها قادرة على التنبؤ بسلوكك على نحو أشبه بالسحر».

لقد شرحوا لي أن الهدف من كل ما توفره أية شركة من شركات التكنولوجيا مجانًا، هو، على الدوام، تحسين أداء تلك الدمية السحرية. لماذا تكون خرائط Google مجانية؟ كي تستطيع الدمية السحرية معرفة تفاصيل حركتك اليومية. لماذا يباع «Amazon Echo» و«Google Nest Hubs» بثمان رخيص لا يتجاوز ثلاثين دولارًا، أي بأقل من كلفة الإنتاج؟ كي يغدو ممكنًا جمع مزيد من المعلومات عنك بحيث لا يبقى تكوين الدمية السحرية مقتصرًا على ما تبحث عنه على الشاشة بل يشتمل أيضًا على ما تقوله في بيتك.

هذا هو نموذج الأعمال الذي بنى المواقع التي نمضي معها هذا الجزء الكبير من حياتنا - وهو ما يحافظ على استمرارها. لقد صاغت المصطلح الفني الذي يعبر عن هذا النظام أستاذة لامعة في جامعة هارفارد اسمها شوشانا زوبوف - المصطلح هو «رأسمالية المراقبة». وقد جعلتنا كتاباتها قادرين على فهم الكثير مما هو جارٍ الآن. بطبيعة الحال، هناك الآن أشكال من الإعلان والتسويق لا تفتأ تزداد تطورًا وتعقيدًا منذ أكثر من مئة سنة - لكن ما يجري الآن قفزة كبيرة جدًا نحو الأمام. لا تعلم لوحة الإعلانات

التي في الشارع شيئاً عما بحثت عنه في Google عند الساعة الثالثة من صباح يوم الخميس الماضي. وليست لدى المجلة معلومات تفصيلية عن كل ما قلته لأصدقائك عبر الإيميل وفي فيسبوك. -حاول آزا جعلي أفهم هذا النظام فقال لي: «تخيل أن أكون قادرًا على توقع كل ما ستفعله على رقعة الشطرنج قبل أن تفعله. ستكون هزيمتك أسراً في غاية السهولة. هذا ما يجري على البشر الآن». أحياناً، يحظر القانون بعض هذه الأساليب. فعلى سبيل المثال، منع الاتحاد الأوروبي بعض أشكال تعقب سلوك مستخدمي الإنترنت - لم يعودوا قادرين على مراقبة Gmail في الاتحاد الأوروبي. لكن تلك الآلية الضخمة لا تزال مستمرة.

بعد أن تدرك هذا كله، تصير قادرًا على رؤية سبب عدم وجود مفتاح يقترح عليك أن تلتقي أصدقاءك وأقاربك بعيداً عن الشاشة. وذلك أن من شأن هذا أن يجعلنا نزيد الوقت الذي نمضيه معاً على حساب الوقت الذي نمضيه على الشاشة. قال لي تريستان: «إذا استطاع الناس الذين يستخدمون فيسبوك أن يلتقوا سريعاً، فسوف يصيرون قادرين على العثور على أمور رائعة يفعلونها مع أصدقائهم تلك الليلة بعيداً عن فيسبوك... فكيف يكون أثر هذا على قيمة أسهم الشركة؟ يبلغ متوسط الزمن الذي يمضيه الناس على فيسبوك الآن نحو خمسين دقيقة كل يوم. وأما إذا تصرف فيسبوك بتلك الطريقة، فسوف يكتفي الناس بدقائق معدودة لأنهم يصيرون قادرين على التواصل في ما بينهم بطرق أكثر إشباعاً لهم». سوف يهوي سعر السهم في فيسبوك، وسوف يكون هذا كارثة بالنسبة إلى الشركة. هذا ما يجعلهم يصممون تلك المواقع على نحو يجعلها تشتت الانتباه إلى أقصى حد ممكن. إنهم في حاجة إلى تشتيت انتباهنا كي يجنوا ما لا أكثر.

لقد رأى تريستان -من الداخل- كيف تكون حوافز أعمال الشركات في الممارسة العملية. طلب مني أن أتخيل ما يلي: يقترح واحد من المهندسين تطويراً من شأنه أن يحسّن انتباه الناس، أو أن يجعلهم يمضون وقتاً أطول مع أصدقائهم. «ما يحدث عند ذلك هو أنهم سيستيقظون بعد أسبوعين أو

بعد أربعة أسابيع فيجدون ملاحظات موجهة إليهم في شأن أدائهم. سوف يقول لهم مديرهم: ما سبب تراجع الوقت الذي يمضيه الناس على الموقع منذ نحو ثلاثة أسابيع؟ أوه، السبب هو أننا أضفنا هذه الخصائص الجديدة! فلنقم بإلغاء قسم منها كي نرى كيف نستطيع جعل ذلك الرقم يرتفع من جديد». هذه ليست واحدة من نظريات المؤامرة إلا بقدر ما يكون طلب KFC منك أن تكثر من أكل الدجاج المقلبي واحدة من نظريات المؤامرة. بكل بساطة، هذه نتيجة واضحة لهيكلية الحوافز الموجودة الآن، تلك الهيكلية التي نسمح لها بأن تستمر. «نموذج الأعمال لديهم هو 'الوقت على الشاشة' لا 'وقت الحياة الفعلية'!».

عند هذه النقطة من سماعي قصة تريستان - منه ومن أصدقائه وزملائه ومنتقديه - أدركت أمرًا في غاية البساطة، أمرًا بسيطًا إلى حد يكاد يجعل التصريح به محرّجًا لي. فعلى امتداد سنين طويلة، كنت أظن أن تدهور قدرتي على الانتباه ناتج فقط عن ضعفي، أو عن وجود تكنولوجيا الهواتف الذكية. هذا ما يظنه أيضًا معظم الأشخاص الذين أعرفهم. نحن نقول لأنفسنا: ظهر الهاتف، فدمّرني! هذا ما كنت أظن أن هاتفي الذكي قد فعله بي. لكن ما بينه لي تريستان هو أن الحقيقة أكثر تعقيدًا من ذلك. من الطبيعي أن يؤدّي ظهور الهواتف الذكية إلى شيء من ازدياد عدد الأمور التي تشتت الانتباه. هذا مما لا شك فيه. لكن قسمًا كبيرًا من الضرر الذي أصاب فترات انتباهنا ناتج عن أمر أكثر دقة وخفاء. ليست المشكلة ناجمة عن الهاتف الذكي في حد ذاته، بل عن الطريقة التي صُمّمت بها التطبيقات الموجودة على هواتفنا ومواقع الإنترنت في كمبيوتراتنا.

لقد جعلني تريستان أفهم أن الهواتف التي لدينا، والبرامج التي في تلك الهواتف، مصمّمة قصدًا من قبل عدد من أذكى الأشخاص في العالم بغية زيادة استحواذها على انتباهنا إلى أقصى حدٍّ ممكن. يريد تريستان منا فهم حقيقة أن هذه الطريقة في التصميم ليست أمرًا محتومًا. الحقيقة أنه لا بد

لي من التفكير في الأمر من جديد لأن الظاهر أن ما قاله لي تريستان أهم من أي شيء آخر.

إن الطريقة التي تعمل بها التكنولوجيا الآن كي تجعل انتباهنا يتآكل ليست إلا خيارًا. كانت خيارًا، ولا تزال خيارًا اعتمده وادي السيليكون وتقبله المجتمع الذي لا يزال يسمح لوادي السيليكون بذلك. كان في وسع البشر انتقاء خيار آخر؛ ولا يزال في وسعهم الآن أن ينتقوا خيارًا آخر. من الممكن أن تكون لدينا هذه التكنولوجيا كلها - كما قال لي تريستان - لكن من غير تصميمها على نحو يجعلها تشوش انتباهنا إلى أقصى حد. والواقع أن من الممكن تصميمها بحيث تخدم هدفًا نقيض ذلك: زيادة احترام حاجة الناس إلى الانتباه القادر على الاستمرار فترة كافية، وتقليل مقاطعتهم إلى أقصى حد ممكن. إن في المقدور تصميم التكنولوجيا بحيث لا تشد الناس بعيدًا عن أعمق أهدافهم وأغناها بالمعنى، بل بحيث تعينهم على تحقيق تلك الأهداف.

كان هذا صدمة بالنسبة إليّ. الأمر غير ناجم عن الهاتف نفسه بل عن الطريقة التي يُصمَّم بها الهاتف الآن. الأمر ليس ناجمًا عن الإنترنت في حد ذاته، بل عن الطريقة التي يجري بها الآن تصميم الإنترنت، وعن الحوافز التي تدفع الناس الذين يصمّمونه. في وسعك أن تحتفظ بالهاتف وباللابتوب، وفي وسعك أن تحتفظ بحساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي... ولكن، مع تمتّعك بقدر من الانتباه أفضل كثيرًا مما هو لديك الآن... وذلك شريطة أن يكون تصميم تلك التكنولوجيا مبنياً من حول منظومة حوافز مختلفة.

صار تريستان مقتنعًا بأنه إذا نظر المرء إلى الأمر بهذه الطريقة المختلفة، فسوف تنفتح أمامه طريقة مختلفة تمامًا، وسوف تنفتح أمامه سبيلٌ إلى الخروج من أزمتنا. لو كان وجود الهاتف والإنترنت سببًا وحيدًا لهذه المشكلة، فهذا يعني أننا واقعون في أزمة عميقة جدًا لأن المجتمع لن يتخلّى عن هذه التكنولوجيا. وأما إذا كان التصميم الحالي للهواتف

والإنترنت ومواقع الإنترنت هو ما يجعلها كلها تعمل على نحو ينتج هذه المشكلة، فإن من الممكن جعلها تعمل بطريقة مختلفة جدًا؛ وهذا ما سوف نقلنا جميعًا إلى وضع مختلف تمامًا.

بعد أن ننظر إلى الأمر بهذه الطريقة، ستري أنه ليس جدلاً بين أنصار التكنولوجيا وأعداء التكنولوجيا، وستري أن من شأن اعتباره كذلك أن يسمح للناس الذين يسرقون انتباهك بأن يفلتوا من العقاب. الجدل الحقيقي هو: أية تكنولوجيا؟ ولأية غاية صُممت؟ ولمصلحة من؟

ولكن، عندما قال لي تريستان وآزا إن هذه المواقع مصممة بحيث تشغل الانتباه إلى أقصى حدٍّ ممكن، بقيت غير قادر حقًا على فهم ذلك. بدا لي ما قالاه زعمًا مبالغًا فيه. كان لا بد لي، كي أفهم الأمر، من أن أعلم أمرًا آخر، أمرًا بسيطًا إلى حدٍّ محرج. عندما تدخل إلى فيسبوك، ترى كثرة من الأشياء التي يمكن أن تنظر إليها - أصدقاءك، وصورهم، وبعض القصص الجديدة. عند أول انضمامي إلى فيسبوك سنة 2008، ظننت لسذاجتي أن هذه الأشياء تظهر لي وفق تسلسل نشرها من قبل أصدقائي. أرى صور صديقي روب لأنه نشرها قبل قليل، ثم أرى بعدها ما كتبه خالتي بعد تلك الصور لأنها كتبه قبل أن ينشر صديقي صورته. أو من الممكن - هكذا فكرت آنذاك - أن يكون التسلسل عشوائيًا. لكنني علمت على مر السنين أن ما تراه يُنتقى لك طبقًا لخوارزمية موجودة لدى الموقع. (مع الزمن، يصير كل واحد منا أوسع معرفة في ما يتصل بهذه الأسئلة).

عندما يقرّر فيسبوك، أو أي وسيلة تواصل اجتماعي أخرى، ما تراه على صفحتك، تكون هناك آلاف الأشياء الأخرى التي يمكن أن يجعلك تراها. لهذا السبب، لديهم برمجة خاصة بك تقرّر تلقائيًا ما سوف تراه. هناك خوارزميات كثيرة يستطيعون استخدامها، أي إن لديهم طرقًا يستطيعون بموجبها تقرير ما ينبغي أن تراه وتقرير التسلسل الذي تظهر به تلك المواد لديك. في وسعهم أن تكون لديهم خوارزمية مصممة كي تريك أمورًا

تجعلك سعيدًا. وفي وسعهم أن تكون لديهم خوارزمية مصمّمة بحيث تريك ما يجعلك حزينًا. وفي وسعهم أن تكون لديهم خوارزمية تريك الأشياء التي يتحدّث عنها أصدقاؤك أكثر من غيرها. إن قائمة الخوارزميات الممكنة طويلة جدًا.

طيلة الوقت، تتغير الخوارزميات التي يستخدمونها فعليًا. لكن لها كلها مبدأً محرّكًا واحدًا لا يتغير. إنها تريك الأشياء التي تجعلك تواصل النظر إلى الشاشة. هذا كل ما في الأمر. تذكّر: كلما أمضيت وقتًا أطول في النظر إلى الشاشة، كلما جنوا مالا أكثر. من هنا، يجري دائمًا تقييم الخوارزمية المستخدمة من حيث قدرتها على جعلك تواصل النظر إلى الشاشة. وهي تواصل «ضخ» المزيد والمزيد مما يجعلك غير راغبٍ في إغلاق هاتفك. إنها مصمّمة بحيث تشغل انتباهك. لكن تريستان علم أن هذا يؤدي (على نحو غير متوقّع ومن غير أية نية مبيّنة) إلى عدد من التغيرات الأخرى التي اتضح أنها ذات نتائج يصعب تصديقها.

تخيّل اثنتين من صفحات فيسبوك. واحدة ممثلة تحديثات وأنباء ومقاطع فيديو تجعلك تحسّ سكينه وسرورًا. والصفحة الأخرى ممثلة تحديثات وأنباء ومقاطع فيديو تجعلك تحسّ غضبًا أو حنقًا. ما الصفحة التي تختارها الخوارزمية؟ الخوارزمية محايدة في شأن مسألة ما إذا كانت تريدك أن تكون غاضبًا أو أن تنعم بالسكينة. ليس هذا موضع اهتمامها. إنها مهتمة بأمر واحد فقط: هل ستتابع التصفّح؟ لسوء الحظ، ثمة «عيب» في الطبيعة البشرية. فبشكل عام، نحن ننظر إلى ما هو سلبي أو فظيع مدة أطول من المدة التي نمضيها في النظر إلى شيء هادئ. ننظر إلى اصطدام سيارتين أكثر مما ننظر إلى شخص على الرصيف يقدّم إلى الناس زهورًا، وذلك أن رؤية الزهور تمنحك من المسرة قدرًا أكبر مما تمنحك إياه رؤية أجساد المصابين في اصطدام السيارتين. منذ زمن بعيد، برهن العلماء على هذا الأمر، لكن ضمن سياق مختلف: إذا جعلوك ترى صورة جمع من الناس، وكان بعض أولئك الناس مسرورًا وبعضهم الآخر غاضبًا، فسوف

تدفعك غريزتك إلى رؤية الوجوه الغاضبة أولاً. حتى الأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم عشرة أسابيع يستجيبون إلى الوجوه الغاضبة بطريقة مختلفة. هذا الأمر معروف في علم النفس منذ سنين طويلة، وثمة أدلة كثيرة تثبته. وهو يدعى «الانحياز السالب».

ثمة أدلة متزايدة الحجم تؤكد أن لهذا «الشذوذ» البشري أثراً ضخماً في ما يتصل بالإنترنت. فما هي الكلمات التي ينبغي أن تضعها في عنوان مقطع الفيديو الذي تنشره عبر يوتيوب إذا أردت أن تساعدك خوارزمية ذلك الموقع في الترويج له كي ينتشر انتشاراً واسعاً؟ تبعاً لأفضل موقع من المواقع التي تراقب الميول السائدة في يوتيوب، ينبغي أن يحتوي العنوان على كلمات من قبيل «يكره، يبغض، يدمر، يسحق». لقد توصلت دراسة كبرى أجريت في جامعة نيويورك إلى أن كل كلمة من هذه الكلمات التي تثير نفوراً أخلاقياً قادرة، إذا أضفتها إلى تغريدة لك في تويتر، على أن تزيد معدل إعادة التغريد بنسبة وسطية تبلغ عشرين بالمئة. وقد كانت الكلمات التي حققت أكبر أثر من حيث زيادة إعادة التغريد «هجوم» و«شرير» و«لوم». وفي دراسة أخرى أجراها «مركز بيو البحثي» تبين أنك، إذا ملأت منشوراتك في فيسبوك بـ«اعتراضات ساخطة»، فسوف تضاعف عدد اللايكات التي ينالها منشورك، وسوف تضاعف عدد مرات مشاركته من قبل أشخاص آخرين. يعني هذا أن الخوارزمية التي تضع في المقام الأول إبقاءك «ملتصقاً» بالشاشة، سوف تضع في المقام الأول أيضاً (لا محالة، وإن يكن ذلك من غير نية مسبقة) مهمة إغضابك وإثارة حنقك. كلما كان المنشور أكثر إثارة للحنق، كلما كان أكثر استقطاباً لانتباه الناس! وإذا أنفق عدد كافٍ من الناس قدرًا كافيًا من الوقت في البقاء مشدودين إلى أمور من هذا القبيل، فمن شأن هذا أن يبدأ تغيير ثقافة الناس. قال لي تريستان إن ذلك «يحوّل الكره إلى عادة». إن في مقدورك أن ترى هذا الأمر يتسرّب في المجتمع وصولاً إلى عظامه نفسها. وقعت جريمة فظيعة في بريطانيا عندما كنت في سن المراهقة، إذ أقدم طفلان في العاشرة من العمر

على قتل رضيع اسمه جيمي بولغر. استجاب جون ميجر، الذي كان رئيس وزراء بريطانيا في ذلك الوقت وكان من حزب المحافظين، بأن قال علناً إن علينا أن «ندين أكثر ونتفهم أقل». أتذكر كيف رحت أفكر آنذاك، وكنت في الرابعة عشرة، في أن ما قاله رئيس الوزراء خاطئ بكل تأكيد: من الأفضل دائماً أن نفهم ما يجعل الناس يفعلون هذه الأمور، حتى عندما يقدمون على فعل أمور شنيعة جداً (بل ربما في تلك الحالات خاصة). وأما في أيامنا هذه، فقد صار هذا التناول - «ندين أكثر ونتفهم أقل» - استجابة «طبيعية» لدى الجميع تقريباً، من اليمين إلى اليسار، لأننا نمضي حياتنا في الرقص على أنغام تلك الخوارزميات التي تكافئ الغضب وتعاقب الرحمة.

في سنة 2015، كانت باحثة اسمها موتاهار إسلامي، وهي واحدة من أفراد فريق بحثي في جامعة إيلينوي، أتت بمجموعة من مستخدمي فيسبوك العاديين، وشرحت لهم كيف تعمل خوارزمية فيسبوك. بينت لهم كيف تختار الخوارزمية ما نشاهده. اكتشفت عندها أن 62٪ منهم لا يعرفون أصلاً أن ما يظهر لهم في فيسبوك «مُفلتر»، فقد أصابتهم الدهشة عندما علموا بوجود تلك الخوارزمية. قارنها واحد منهم بتلك اللحظة في فيلم «The Matrix» عندما تكتشف الشخصية الرئيسية في الفيلم - شخص اسمه «Neo» - أنها تعيش في منظومة محاكاة حاسوبية.

منذ أن بدأت العمل على هذا الكتاب في سنة 2018، كان الاهتمام بهذه الأسئلة يشهد نمواً سريعاً؛ وكان لأعمال تريستان فضل في ذلك. لكنني اتصلت بعدد من أقاربي وسألتهم إن كانوا يعلمون معنى كلمة خوارزمية. لم يكن أحد منهم يعلم معناها، بما في ذلك المراهقون. سألت جيراني فلم أظفر إلا بنظرات خالية من أي معنى. يسهل على المرء افتراض أن معظم الناس على علم بهذا الأمر، لكنني لا أظن هذا صحيحاً. حتى إذا علمت كل شيء عن الخوارزميات، فلن يكون ذلك وحده كافياً لأن يوفر لك أية حماية على الإطلاق.

عندما درست الأدلة التي جمعتها، استطعت، بعد أن حللتها، رؤية أن الناس الذين قابلتهم قدّموا لي أدلة على ست طرق مختلفة تؤدي هذه الآلية من خلالها - بموجب أسلوب عملها الحالي - إلى الإضرار بانتباهنا. (سوف أعرض في الفصل الثامن هذا الكتاب آراء العلماء الذين لا يوافقون على هذه الحجج: عندما تقرأ هذا، تذكر أن بعضه لا يزال موضع خلاف وجدل). أولاً، هذه المواقع والتطبيقات مصممة بحيث تدرّب عقولنا على التوق إلى «مكافآت» كثيرة متكرّرة. تجعلنا جائعين إلى اللايكات والقلوب. أحسست بنفسي محروماً عندما كنت بعيداً عنها أثناء إقامتي في بروفنستاون، فكان لا بد لي من عيش فترة «تعافي» مؤلمة. لقد قال تريستان لشخص أجرى معه مقابلة إن الإنسان الذي «أعيد تشكيله» بحيث يصير في حاجة إلى هذه التعزيزات «يصعب عليه كثيراً أن يعيش في الواقع، في العالم الملموس. وذلك لأن هذا العالم لا يقدّم إليه تلك المكافآت الفورية المتكررة الكثيرة التي يتلقاها في العالم الافتراضي». يدفعك هذا الجوع دفعاً إلى مد يدك إلى هاتفك والنظر إليه مرات أكثر كثيراً مما يمكن أن تفعله لو لم تكن مرتبطاً بهذه المنظومة. يصير ممكناً أن تهمل عملك وأن تهمل علاقاتك في سبيل الحصول على «حلاوة» إعادة تغريداتك.

ثانياً، تدفعك هذه المواقع والتطبيقات إلى زيادة تنقلك بين المهمات المختلفة... أن تلتقط هاتفك، أو أن تنقر على أيقونة فيسبوك في لابتوبك. عندما تفعل هذا يبدأ ظهور أثر ذلك التنقل على انتباهك (ناقشت هذا الأمر في الفصل الأول). ثمة أدلة علمية تثبت أن لهذا أثراً سيئاً على جودة تفكيرك لا يقل عن الأثر الذي يكون للشُّكر أو للمخدرات.

ثالثاً، تتعلّم هذه المواقع والتطبيقات كيف «تخترقك»، بحسب تعبير تريستان. وذلك أنها تعلم ما تستجيب إليه، بل تعلم هذا على نحو دقيق. إنها تتعلّم ما تحب أن تنظر إليه، وما يشترك، وما يغضبك، وما يثير جنونك. تعرف نقاط ضعفك الشخصية... وتعرف خاصة ما هو قادر على استقطاب انتباهك. يعني هذا أنها قادرة فعلاً على التغلغل في انتباهك. كلما هممت

بأن تضع هاتفك جانباً، كلما قدم إليك الموقع، أو التطبيق، ذلك النوع من المواد الذي تعلّم من سلوكك السابق أنه قادر على جعلك تتابع النظر إلى الشاشة. لم تكن أشكال التكنولوجيا القديمة - كالكتاب المطبوع، أو التلفزيون - قادرة على استهدافك بهذه الطريقة. لكن وسائل التواصل الاجتماعي تعرف، بالضبط، أين تستطيع أن تتغلغل فيك. إنها تدرك (تتعلّم) نقاط ضعفك، أي ما يستطيع أن يستولي على انتباهك، فتستهدفها. رابعاً، ونتيجة طريقة عمل الخوارزمية، تجعلك هذه المواقع غاضباً على امتداد فترات زمنية طويلة. منذ سنين، تبرهن تجارب العلماء على أن الغضب في حد ذاته مؤذٍ لقدرة الإنسان على الانتباه. لقد اكتشفوا أنك تصير، إذا جعلتك غاضباً، أقل انتباهاً إلى جودة ما تسمعه من مناقشات وآراء وحجج، و«سيتناقص عمق معالجتها» عندك - يعني هذا أن تفكيرك يصير أكثر ضحالة وأقل انتباهاً. يعرف كل واحد منا هذا الإحساس: تبدأ وخزات الغضب لديك فتفقد قدرتك على الإصغاء بشكل جيّد. إن نموذج الأعمال التي تعتمد تلك المواقع يؤدّي إلى زيادة مستوى الغضب لديك كل يوم. تذكر تلك الكلمات التي تشجعها الخوارزميات وتركز عليها: هجوم وشرير، ولوم.

خامساً، فضلاً عن جعلك غاضباً، تجعلك هذه المواقع تحسّ بأنك محاط بغضب الآخرين. إنها قادرة على إطلاق استجابة نفسية مختلفة في داخلك. فكما شرحت لي د. نادين هاريس (كبيرة أطباء الجراحة العامة في كاليفورنيا التي ستلتقيها في موضع لاحق من هذا الكتاب): تخيل أن دُباً يهاجمك. سيجعلك هذا تكف عن الانتباه إلى ما يشغلك عادة... ما ستأكله الليلة، أو كيف ستدفع إيجار شقتك. تصير متحفّزاً. ويتحول انتباهك إلى مهمة البحث عن أخطار غير متوقّعة. وبعد ذلك، تظلّ أياماً وأسابيع تجد صعوبة في التركيز على اهتماماتك اليومية المعتادة. ليس هذا الأمر مقتصرًا على هجوم الدببة. فهذه المواقع تجعلك تحسّ بأنك في بيئة ممتلئة غضباً وكرهاً وعداوة، فتصير أكثر يقظة وتأهباً - وضع يتجه

فيه القسم الأكبر من انتباهك إلى البحث عن الأخطار، فلا يظل متاحًا منه إلا قدر صغير جدًا من أجل أشكال التركيز الأكثر بطئًا، كقراءة كتاب، أو كاللعب مع أطفالك.

سادسًا، تُضرم هذه المواقع المجتمع نَارًا. هذا هو أكثر أشكال الأذى الذي يصيب انتباهنا تعقيدًا، وله مراحل كثيرة، ومن المحتمل أن يكون أشدها ضررًا. إذًا، فلنستعرضه على مهل!

نحن لا ننتبه بصفتنا أفرادًا فحسب... إننا ننتبه معًا، ننتبه من حيث نحن مجتمع. وهذا مثال على ذلك: في عقد السبعينيات، اكتشف العلماء أن الناس، في أنحاء العالم كله، يستخدمون مثبتات الشعر التي تحتوي على مجموعة من المواد الكيميائية يشار إليها بالرمز «CFC». تنتقل هذه المواد إلى الغلاف الجوي فيكون لها أثر كارثي غير مقصود. إنها تدمر طبقة الأوزون التي هي جزء بالغ الأهمية من أجزاء الغلاف الجوي لأنه يحمينا من ضرر أشعة الشمس. حذّر العلماء من أن هذا الأمر يمكن، مع مرور الزمن، أن يشكّل خطرًا كبيرًا على الحياة على الأرض. تلقى الناس العاديون هذه المعلومات وأدركوا أنها صحيحة. بعد ذلك، تشكلت مجموعة من الناشطين مكونة من مواطنين عاديين، وطالبت بحظر استخدام تلك المواد. استطاع أولئك الناشطون إقناع مواطنيهم بأن هذه مهمة عاجلة، واستطاعوا أن يجعلوا منها قضية سياسية كبيرة. هذا ما جعل السياسيين تحت الضغط. وقد ظل ذلك الضغط مستمرًا إلى أن قرر السياسيون حظر استخدام تلك المواد حظرًا تامًا. في كل مرحلة من المراحل، كان تجنّب هذا الخطر الذي يتهدّد بني جنسنا جميعًا يتطلب أن نكون قادرين على الانتباه بصفتنا مجتمعًا، ويتطلب أيضًا أن نستطيع استيعاب تلك المعلومات العلمية والتمييز بينها وبين المعلومات الزائفة، والاجتماع معًا لنطالب ونضغط على السياسيين كي يتحرّكوا ويتخذوا القرارات الواجب اتخاذها.

لكن ثمة أدلة كثيرة تثبت أن هذه المواقع تضر الآن إضرارًا شديدًا

بقدرتنا على أن نتعاون معًا - من حيث نحن مجتمع - كي نعرف مشكلاتنا ونعمل على إيجاد حلول لها مثلما جرى العمل على حل مشكلة المواد التي تضر بطبقة الأوزون. لا تقف هذه المواقع عند الإضرار بانتباهك من حيث أنت فرد فحسب، بل تضر بانتباهنا الجمعي أيضًا. ففي الوقت الحاضر، تنتشر المزاعم الكاذبة عبر وسائل التواصل الاجتماعي بسرعة أكبر كثيرًا من سرعة انتشار الحقائق، وذلك بسبب الخوارزميات التي تنشر المواد المثيرة للحنق بسرعة لا تنفك تزداد وتزداد. توصلت دراسة أجريت في معهد ماساشوستس للتكنولوجيا أن سرعة انتقال الأنباء الكاذبة في تويتر تفوق سرعة انتقال الأنباء الصحيحة ست مرات؛ كما أن الأنباء الكاذبة كذبًا صريحًا (أثناء الانتخابات الرئاسية في الولايات المتحدة سنة 2016) تفوقت في فيسبوك على أهم الأنباء التي أوردتها تسعة عشر موقع إنترنت إخباريًا رئيسيًا، تفوقت عليها كلها معًا. نتيجة ذلك، نجد أنفسنا طيلة الوقت مدفوعين دفعًا إلى الانتباه إلى كلام فارغ... إلى أمور كاذبة. لو أن طبقة الأوزون تتعرض للخطر الآن، فسوف يجد العلماء الذين يحذروننا من ذلك الخطر أصواتهم تضع في زحمة «قصص متعصبة» تنتشر انتشارًا واسعًا، وتزعم أن ذلك الخطر من اختراع الملياردير جورج سوروس أو أن لا وجود أصلاً لشيء اسمه طبقة الأوزون، أو أن الثقوب التي في طبقة الأوزون ناتجة عن أجهزة ليزر فضائية يتحكم بها اليهود.

إذا أحاطت بنا الأكاذيب من كل ناحية، وكان ثمة ما يثيرنا كي نصير غاضبين على غيرنا من البشر، فسوف يطلق هذا تفاعلًا متسلسلاً. سوف يعني أننا لن نستطيع فهم ما هو جارٍ فعلًا. في تلك الظروف، لا نستطيع حل التحديات التي تواجهنا جميعًا. يعني هذا أن مشكلاتنا الكبرى ستزداد تفاقمًا. ونتيجة هذا، سيصير المجتمع أكثر خطورة بالفعل، ولن يقف الأمر عند إحساسنا بأنه أكثر خطورة. سوف تبدأ الانهيارات. ومع نشوء أخطار حقيقية، سنصير أكثر تأهبًا وتوترًا.

ذات يوم، رأى تريستان بعينه كيف تعمل هذه الآلية عندما أتاها رجل اسمه

غيلوم تشاسلوت. كان هذا الرجل واحدًا من المهندسين الذين يصمّمون ويديرون الخوارزمية التي تحدّد ما يقترح عليك يوتيوب مشاهدته عندما تتابع واحدًا من المقاطع فيه. أراد غيلوم أن يخبره عما يجري خلف الأبواب المغلقة. فعلى غرار فيسبوك، يزداد المال الذي يجنيه يوتيوب كلما تابعه الناس أكثر. هذا ما جعلهم يصمّمونه بحيث يعرض عليك تلقائيًا مقطع فيديو جديدًا كلما انتهيت من متابعة أحد مقاطع الفيديو، بل إنه يشغله على الفور. كيف يجري اختبار تلك المقاطع؟ إن لدى يوتيوب خوارزمية؛ وهذه الخوارزمية تدرك بدورها بأنك ستتابع المشاهدة زمنًا أطول إذا شاهدت أمورًا صادمة أو متطرفة أو فاضحة. لقد رأى غيلوم كيف تعمل هذه الخوارزمية، ورأى البيانات التي يحتفظ يوتيوب بها سرًا... ورأى أيضًا ما يعنيه ذلك في الممارسة العملية.

إذا تابعت مقطع فيديو خياليًا يتحدّث عن الهولوكوست، فسوف يقترح يوتيوب عدة مقاطع فيديو أخرى، وسوف يكون كل واحد منها أكثر «تطرفًا» من سابقه. بعد خمسة مقاطع، أو نحو ذلك، عادة ما ينتهي الأمر بأن يُعرض عليك (تلقائيًا) مقطع فيديو ينكر حدوث الهولوكوست. وإذا تابعت مقطع فيديو عاديًا يتحدّث عن الحادي عشر من سبتمبر، فمن المرجح أن يقترح عليك يوتيوب مقطع فيديو «حقيقيًا أكثر» عن الحادي عشر من سبتمبر، وذلك بالطريقة نفسها. لا يحدث هذا لأن الخوارزمية، أو لأن أي شخص ممن يعملون في يوتيوب، تنكر الهولوكوست أو تعتبر أن ما وقع في الحادي عشر من سبتمبر كان مؤامرة. فبكل بساطة، تختار الخوارزمية ما يصدم الناس أكثر من غيره، وما يجبرهم على قضاء وقت أطول على يوتيوب في مشاهدة هذه المقاطع. بحث تريستان في هذا الأمر وخرج بالنتيجة التالية: «مهما تكن النقطة التي تبدأ منها، فسوف ينتهي بك الأمر بأن تصير أشد جنونًا».

اتضح مما «سرّبه» غيلوم لتريستان أن يوتيوب قد أوصى مشاهديه بمقاطع الفيديو التي ينشرها ألكس جونز وموقعه في الإنترنت الذي يحمل

اسمه «Info Wars» خمسة عشر مليار مرة. جونز واحد من أصحاب نظريات المؤامرة المتطرفين، وهو يزعم أن مجزرة «ساندي هوك» التي وقعت في سنة 2012 لم تكن إلا كذبة، وأن الآباء والأمهات الذين فقدوا أطفالهم أشخاص كاذبون لم يكن لديهم أطفال أصلاً. نتيجة ذلك، بدأ أولئك الآباء والأمهات يتلقّون فيضاً من التهديدات بالقتل فاضطروا إلى الفرار من بيوتهم. وعندما قاضوه في المحاكم، أقر الرجل بأن المجزرة كانت حقيقية، وقال إنه كان يعاني «نوعاً من الذهان» عندما أنكر وقوعها. لكن هذا ليس إلا واحد فقط من مزاعمه التي لا يقبلها عقل. قال لي تريستان: «فلنقارن بين هذا وبين مجموع ما نشرته كل من نيويورك تايمز وواشنطن بوست والغارديان من أنباء تحدّثت عن تلك المذبحة. ماذا تكون النتيجة؟ لا يقترب مجموع المشاهدات أبداً من خمسة عشر مليار مرة».

يتلقّى الشخص العادي الذي هو في سن الشباب كمية هائلة من هذه القاذورات، يتلقّاها كل يوم. فهل تزول مشاعر التوتر والغضب عندما يضع أولئك الناس هواتفهم جانباً. توحى الأدلة العلمية بأن تلك المشاعر لا تختفي لدى كثيرين جداً من الناس. سألت دراسة واسعة واسعة عدداً من المتعصبين القوميين البيض كيف صاروا متطرفين هكذا، فأشار أكثرهم إلى الإنترنت - قالوا إن يوتيوب هو الموقع الأشد تأثيراً عليهم. كما وجدت دراسة أخرى تناولت المتطرفين اليمينيين في توتير أن يوتيوب هو -وبفارق كبير- الموقع الذي يتوجّهون إليه أكثر الأحيان. قال تريستان مفسراً هذا الأمر: «ما عليك إلا أن تراقب كيف يؤدّي يوتيوب إلى جعل الناس أكثر تطرفاً». يريد يوتيوب، والشركات التي مثله، أن نعتقد بـ«أن لدينا بضع تفاحات فاسدة فقط». هذا ما قاله تريستان للصحافية بيكا إيتكنهيد، لكن يوتيوب لا يريد أن يطرح أحد من الناس السؤال التالي: «هل لدينا منظومة تضخ قدرًا متزايدًا من التطرف مع عملها كل يوم؟ إننا نصنع تلك التفاحات الفاسدة. نحن مصنع للتفاحات الفاسدة. نحن مزرعة تفاح فاسد».

تسنى لي في سنة 2018 أن أرى أين يمكن أن يصل بنا هذا، فقد ذهبت إلى البرازيل قبيل الانتخابات الرئاسية هناك. ذهبت لرؤية صديقي راؤول سانتياغو، ذلك الشاب اللامع الذي التقيته عندما كنت أعمل على النسخة البرازيلية من كتابي الذي تناول الحرب على المخدرات وكان اسمه «مطاردة الصرخة».

لقد نشأ راؤول في منطقة اسمها «كومبليكسو دو أليماو». هذه المنطقة واحدة من أكبر أحياء ريو دي جانيرو وأشدّها فقرًا. إنها متاهة هائلة من الأسمنت والصفوح، والأسلاك ممتدة بعيدًا في التلال المرتفعة كثيرًا عن المدينة حتى تبدو كأنها بين السحاب. هناك ما لا يقل عن مئتي ألف إنسان يعيشون في أزقة ضيقة تتخللها شبكة واسعة من أسلاك الكهرباء الممدودة كيفما اتفق. لقد بنى أولئك الناس عالمهم لبنة لبنة ولم يتلقوا من الدولة إلا أقل قدر من المساندة. أزقة أليماو فيها جمال سريالي: تبدو كأنها نابولي بعد أن حلت بها كارثة غير مفهومة. عندما كان راؤول طفلًا، كان مع صديقه فابيو يلعبان بالطائرات الورقية في ذلك الحي المشرف على مدينة ريو دي جانيرو كلّها، وعلى المحيط وعلى تمثال المسيح المخلص القائم فوق الجبل.

كثيرًا ما ترسل السلطات دباباتها إلى ذلك الحي. كان موقف حكومة البرازيل من الفقراء متمثلًا في مواصلة قمعهم من خلال تهديدات مستمرة باستخدام العنف الشديد ضدهم. كان راؤول وفابيو يشاهدان، على نحو منتظم، جيشًا في الأزقة كلما ذهبوا إلى المدرسة. يعلم كل من يعيش في أليماو أن الشرطة يمكن أن تطلق النار على الأطفال الفقراء وتزعم بأنهم يبيعون المخدرات وتدنس لهم مخدرات أو أسلحة. من الناحية العملية، كانت لدى الشرطة رخصة لقتل الفقراء؛ وكان هذا معلومًا لدى الجميع.

على الدوام، كان فابيو يبدو طفلًا يُحتمل كثيرًا أن ينجو من ذلك كله لأنه كان ممتازًا في الرياضيات، وكان مصممًا على جني المال من أجل مساعدة أمه وشقيقته المقعدة. كان دائم البحث عن صفقات رابحة - على

سبيل المثال، أقنع البارات المحلية بأن يشتري منها الزجاجات الفارغة كي يبيعها بالجملة. وذات يوم، تلقى راؤول هذا النبأ الفظيع: أطلقت الشرطة النار على فايو مثلما جرى لأطفال كثيرين من قبله. كان فايو في الخامسة عشرة.

قرر راؤول أنه لا يستطيع الاكتفاء برؤية أصدقائه يُقتلون واحدًا تلو الآخر لذا - ومع مرور السنين - عقد العزم على أن يقوم بأمر جريء. أطلق صفحة فيسبوك اسمها «كوليتيفو بابو ريتو»⁽¹⁾. تهتم هذه الصفحة بجمع الرسائل الآتية عبر الهواتف الخلوية في أنحاء البرازيل كلها، الرسائل التي تتحدث عن إقدام الشرطة على قتل أشخاص بريئين، وعلى وضع المخدرات أو الأسلحة إلى جوار جثثهم. اكتسبت الصفحة شهرة هائلة وشهدت مقاطع الفيديو التي فيها رواجًا كبيرًا جدًا. بل إن بعض الناس الذين كانوا يدافعون عن سلوك الشرطة راحوا يبصرون سلوكها الحقيقي ويعارضونه. كانت تلك قصة رائعة عن قدرة الإنترنت على تمكين الناس المغلوبين على أمرهم من العثور على صوت لهم ومن تعبئة القوى والدفاع عن أنفسهم.

لكن، وفي الوقت نفسه الذي شهد هذا الأثر الإيجابي للإنترنت، كانت خوارزميات وسائل التواصل الاجتماعي تنتج أثرًا معاكسًا: كانت تعزز القوى المعادية للديمقراطية في البرازيل. كان هناك ضابط سابق في الجيش اسمه جير بولسونارو؛ وكان هذا الرجل شخصية هامشية منذ سنين طويلة. كان بعيدًا جدًا عن أن يكون من جملة السياسيين المهمين لأنه يواصل طرح أقوال وضيعة ويواصل مهاجمة قطاعات كبرى من السكان بطرق متطرفة. كان يمتدح الأشخاص الذين مارسوا التعذيب في حق الأبرياء عندما كانت البرازيل في ظل الحكم الديكتاتوري. وكان يقول لزميلاته في مجلس الشيوخ إنهن قبيحات إلى حد يجعله غير راغب حتى في أن يغتصبهن لأنهن

(1) جمعية بابو ريتو.

لسن «جديرات» بذلك. كان يقول إنه يفضل أن يسمع نبأ مقتل ابنه على أن يكون ابنه واحداً من المثليين. ثم صار يوتيوب وفيسبوك من الوسائل المهمة التي يتلقى البرازيليون الأنباء من خلالها. تفضل الخوارزميات أن تروج للمحتوى الفظيع الشائن... وهذا ما جعل أقوال بولسونارو تشهد انتشاراً واسعاً جداً. صار واحداً من نجوم وسائل التواصل الاجتماعي. خاض الانتخابات الرئاسية وهو يهاجم علناً الناس الذين يشبهون سكان حي أليماو ويقول إن مواطني البلاد الأشد فقراً وسواداً «ليسوا صالحين حتى للتناسل»، وإن عليهم أن «يعودوا إلى حديقة الحيوانات». وعد بولسونارو الشرطة بأن يمنحها مزيداً من السلطة كي تشن هجمات عسكرية عنيفة على أحياء الفقراء. كانت هذه رخصة بالقتل الجماعي.

كان ذلك مجتمعاً يعاني مشكلات كبيرة جداً لا بد لها من حلول عاجلة، لكن خوارزميات وسائل التواصل الاجتماعي كانت تروج لأصوات اليمين المتطرف وللمعلومات الكاذبة المنفلتة من عقالها. ففي سياق الاستعداد لانتخابات الرئاسة، استبدّ قلق عميق بالناس القاطنين في أحياء الفقراء، ومنها حي أليماو، في شأن قصة يجري تداولها عبر الإنترنت. لقد صنع أنصار بولسونارو مقطع فيديو يحذر الناس من أن خصمه الرئيسي فرناندو حدّاد يريد أن يحوّل أطفال البرازيل جميعاً إلى مثليين، ويقول إنه سوف يستخدم أسلوباً مأكراً في فعل ذلك. عرض مقطع الفيديو طفلاً صغيراً يرضع الحليب من زجاجة، لكن تلك الزجاجة كانت غريبة الشكل لأن حلمتها مطلية على نحو يجعلها تشبه قضيباً. قالت القصة إن حدّاد سوف يوزّع زجاجات رضاعة مثلها على كل حضانة أطفال في البرازيل. لم يلبث ذلك المقطع أن صار القصة الأكثر تداولاً في البرازيل خلال فترة انتخابات الرئاسة كلها. راح الناس في الأحياء الفقيرة يقولون غاضبين إنهم لا يمكن أبداً أن يصوّتوا لصالح مرشح يعترزم جعل أطفالهم يتناولون الحليب من زجاجات لها ذلك الشكل، وإنهم يفضلون أن يصوتوا لبولسونارو. جرت الانتخابات فتغيّر مصير البرازيل كلها نتيجة هذه السخافات المجنونة التي

تضحّها خوارزميات وسائل التواصل الاجتماعي. عندما فاز بولسونارو - وكان فوزه غير متوقّع قبل ذلك - راح أنصاره يهتفون «فيسبوك! فيسبوك! فيسبوك!». كانوا مدرّكين ما حقّقه تلك الخوارزميات لهم. بطبيعة الحال، كانت هناك عوامل أخرى لها أثرها في مجتمع البرازيل - هذا ليس إلا عاملاً واحداً فقط، لكنه العامل الأول الذي جعل بولسونارو يخرج فائزاً. بعد ذلك بوقت قصير، كان راؤول في بيته في أليماو عندما سمع صوتاً بدا أشبه بصوت انفجار. جرى خارجاً من البيت فرأى طائرة هليكوبتر تحوم وتطلق النار على الناس في الأسفل... بالضبط، ذلك النوع نفسه من العنف الذي تعهّد بولسونارو بممارسته. صاح راؤول بأطفاله مذعوراً طالباً منهم أن يختبئوا. بعد ذلك، تحدّثت مع راؤول عبر تطبيق سكايب، فرأيت مهزوّراً كما لم أراه من قبل. وأثناء كتابتي هذه السطور، لا يزال العنف في البرازيل يتزايد من غير انقطاع.

عندما فكرت في أمر راؤول، استطعت رؤية عمق الأذى الذي تُلحقه خوارزميات وسائل التواصل الاجتماعي بالانتباه والتركيز. إن للضرر الناتج عن هذه الخوارزميات أثراً متزايداً مستمراً. فهذه المواقع تؤذي قدرة الناس على الانتباه من حيث هم أفراد. وهي تملأ رؤوس البشر بأكاذيب فظيعة إلى حد يجعلهم غير قادرين على التمييز بين ما هو خطر حقيقي على وجودهم (زعيم سياسي متسلّط يتعهّد بإطلاق النار عليهم) وبين خطر غير وجودي (أكذوبة تحويل الأطفال إلى بشر مثليين من خلال استخدام زجاجات الرضاعة). إذا جعلت أي بلد من البلدان معرّضاً لهذا كله فترة كافية من الزمن، فسوف يستبد به الغضب والبعد عن الواقع إلى حد يجعله غير قادر على فهم مشكلاته؛ وهذا ما يؤدّي إلى عجزه عن إيجاد حلول لها. ج عما تقدم، أن تصوير الشوارع، والسماء نفسها، أكثر خطورة... وهذا ما يجعلك في حالة تأهب دائم فتعاني قدرتك على التركيز مزيداً من التدهور. قد يكون هذا مستقبلنا جميعاً إذا واصلنا السير في هذا الاتجاه. والحقيقة أن ما جرى في البرازيل وحدها له أثر على حياتي وحياتك أيضاً.

لقد سرّع بولسونار تدمير الغابات المطيرة في حوض الأمازون إلى حد كبير جدًا، تلك الغابات التي هي رئة الكوكب. إذا استمر هذا الأمر فترة أطول، فسوف يلقي بنا في كارثة مناخية أسوأ مما نعيشه الآن.

عندما كنت أناقش هذا كله مع تريستان في يومًا من الأيام بعد عودتي إلى سان فرانسيسكو، راح يمرر أصابعه على شعره ويقول لي: «إن هذه الخوارزميات تخلخل تربة المجتمع... أنت في حاجة إلى نسج اجتماعي... وإذا تمزق هذا المزيج، فلن تكون النتائج حسنة على الإطلاق».

تعمل هذه الآلية على تشتيت انتباهنا تشتيتًا منهجيًا - على مستوى الفرد وعلى مستوى الجماعة - وتحرفنا عن وجهتنا. قال لي جيمس ويليامز الذي كان من واضعي استراتيجية Google إن علينا تخيل أنه «إذا كان لدينا نظام تحديد الموقع الجغرافي GPS، وكان يعمل جيدًا أول الأمر. لكن عندما استعملناه مرة ثانية، قادنا إلى مكان يبعد عدة شوارع عن الوجهة التي نريد الذهاب إليها. وبعد ذلك، أخذنا إلى مدينة أخرى...». يحدث هذا كله لأن أصحاب الإعلانات الذين يمولون هذا النظام يدفعون له كي يحدث هذا. «في هذه الحالة، ستكفّ عن استخدامه». لكن وسائل التواصل الاجتماعي تعمل بهذه الطريقة نفسها تمامًا. ثمة «وجهة نريد الذهاب إليها. لكن تلك الوسائل لا توصلنا إليها فعلاً، معظم الأحيان، بل تجعلنا نحيد عن الطريق. لو كانت تسير بنا في العالم الحقيقي، لا في العالم الافتراضي، فلن نواصل استعمالها أبدًا. لن نواصل استعمالها لأنها - بالتعريف - لا تؤدي وظيفتها».

بدأ تريستان وآزا يقتنعان بأن هذه الآثار «عندما نجمعها كلها معًا تنتج نوعًا من تدهور بشري». قال لي آزا: «أظن أننا دخلنا عملية 'تفكيك أنفسنا'. لقد اكتشفنا طريقة لفتح الجمجمة البشرية والعثور على الأوتار

التي تتحكم بنا، ثم بدأنا نشد تلك الأوتار ونلعب بها كأننا نلعب بدمية. عندما تفعل ذلك، تؤدي حركة عارضة في اتجاه من الاتجاهات إلى جعل ذراعك تتحرك أكثر، وهذا ما يؤدي إلى زيادة شد الوتر... تلك هي الحقة التي نحن سائرون الآن إليها». يعتقد تريستان بأننا الآن نرى «التدهور الجمعي للبشر وتطور الآلات وارتقائها». نحن نصير أقل عقلانية وأقل ذكاء وأقل تركيزًا. وقال آزا أيضًا: «تخيل أنك عملت طيلة حياتك المهنية من أجل تكنولوجيا تظن أنها جيدة. إنها تكنولوجيا تجعل الديمقراطية أكثر متانة، وتغير أسلوب حياتك. يقدرك أصدقاؤك تقديرًا عاليًا بسبب هذه الأشياء التي تصنعها، وعلى نحو مفاجئ تكتشف أن ما كنت تعمل عليه طيلة حياتك ليس عديم المعنى فحسب، بل هو شيء يحطم كل ما هو عزيز عليك».

قال لي إن الكتب زاخرة بقصص تحدثت عن بشر يتكرون شيئًا جديدًا في غمرة تفاؤلهم، ثم يفقدون السيطرة على ما ابتكروه. صنع د. فرانكشتاين وحشًا؛ لكن ذلك الوحش فر منه وراح يقتل الناس. بدأ آزا يفكر في هذه القصص عندما تحدث مع أصدقائه الذين كانوا مهندسين عاملين لدى عدد من أشهر مواقع الإنترنت في العالم. كان يطرح عليهم أسئلة بسيطة من قبيل ما الذي يجعل برمجيّاتهم توصي بأمر من الأمور دون غيره. «كانوا يقولون: لسنا متأكدين مما يجعلها توصي بهذه الأمور». ليسوا كاذبين في ذلك. لقد قاموا بإنشاء تكنولوجيا تفعل أمورًا لا يفهمونها فهمًا تامًا. كان يقول لهم دائمًا: «أليست هذه، على وجه التحديد، هي اللحظة التي تأتي في الحكايات عندما تجدون أن عليكم إيقاف ذلك الشيء عندما يبدأ فعل أمور لا تستطيعون توقعها؟».

عندما أدلى تريستان أمام مجلس الشيوخ الأميركي بشهادته في شأن هذا الأمر، قال: «كيف نستطيع حل المشكلات الأكثر إلحاحًا في العالم إذا كنا نعمل على تقليص فترات انتباهنا وعلى تفويض قدراتنا على مواجهة الاضطرابات والتعقيدات، وكذلك على تشويش الحقائق التي نعلمها

جميعًا وجعل قناعاتنا تتدهور إلى نوع من التفكير المؤامراتي... فنصير غير قادرين على وضع برامج عمل مشتركة بيننا كي نحل مشكلاتنا؟ إن هذا يدمر قدراتنا على الفهم، يدمرها على الرغم من اشتداد حاجتنا إليها الآن. سبب وجودي هنا هو أن ثمة ما يدفع بهذا الوضع إلى أن يصير أكثر سوءًا مع كل يوم يمر». قال إن لديه قلقًا خاصًا في شأن هذا الأمر لأننا، «نحن بني البشر، نواجه الآن أكبر تحدٍّ واجهناه على الإطلاق... نواجه حقيقة أننا ندمر النظام البيئي الذي تعتمد عليه حياتنا، وذلك من خلال التسبب بأزمة المناخ. إذا كنا غير قادرين على التركيز، فأى أمل يمكن أن يكون لدينا في شأن مشكلة الاحترار العالمي؟».

هذا ما جعل تريستان وآزا يشرعان في طرح السؤال بقدر متزايد من الإلحاح: من حيث الممارسة العملية، كيف نغير هذه الآلية التي تسرق انتباهنا؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

السَّبب السابع

تزايد نزعة التفاؤل الذي لا يبالي بالآخرين

(أو: ما الذي يجعل التغيرات على المستوى الشخصي

بداية مهمة لكنها غير كافية)

قال لي مصمم التكنولوجيا نير إيال، وهو يعود بذاكرته إلى ذلك اليوم الذي اتضح له فيه أن ثمة ما يجري في اتجاه خاطئ فعلاً، «كنت مع ابنتي بعد ظهر يرم من الأيام. وكانت لدينا خطة لقضاء فترة لطيفة بعد الظهر...». كانا يقرآن كتاباً معاً، الأب وابنته، فبلغا صفحة قرأت فيها الطفلة هذا السؤال الموجه إليها: إذا استطعت أن تكون لك قدرة خارقة، فأأي قدرة خارقة تختارين؟ بينما كانت الصغيرة تقرأ هذا السؤال، تلقى نير رسالة نصية. «...بدأت النظر إلى هاتفي بدلاً من أن أكون حاضراً تماماً مع ابنتي». عندما رفع رأسه عن الهاتف، كانت ابنته قد ذهبت.

الطفولة مكوّنة من لحظات صغيرة من التواصل بين الطفل وأبويه. لا سبيل إلى استعادة تلك اللحظات إن تركها المرء تضيع. فزع نير عندما أدرك أنها «تلقت مني رسالة مفادها أن ما هو في هاتفي أكثر أهمية منها». لم تكن تلك أول مرة. «أدركت أنني في حاجة حقيقية إلى إعادة النظر في علاقتي بما يشئت انتباهي». إلا أن علاقة نير بالتكنولوجيا، تلك العلاقة التي سببت هذه الحالة، كانت مختلفة اختلافاً بالغ الأهمية عن علاقتي بها،

أو عن علاقتك بها. فعلى غرار تريستان، كان نير ممن درسوا مع ب. ج. فوغ في «مختبر تكنولوجيا الإقناع» في جامعة ستانفورد. ثم عمل مع عدد من أوسع الشركات نفوذاً في وادي السيليكون، وكان عمله منصباً على اكتشاف طرق لجعل المستخدمين «مرتبطين» بالتطبيقات التي تنتجها تلك الشركات. والآن، بدأ يرى الأثر الذي يتركه هذا الأمر... حتى على ابنته الصغيرة. كانت تصرخ قائلة له: «حان وقت الآياد! حان وقت الآياد!»، تصرخ هكذا مطالبة بأن تستخدم الإنترنت. أدرك نير أنه في حاجة إلى العثور على وسيلة للسيطرة على هذا المَيل... من أجلها، ومن أجله، ومن أجلنا جميعاً.

وقد طرح طريقة بعينها للتعامل مع هذه الأزمة. أحب هنا أن أناقش طريقته مناقشة تفصيلية، وذلك لأنها مختلفة كثيراً عن المقاربة التي طرحها كل من تريستان وآزا. فالمقاربة التي يطرحها نير مهمة لأن من الواضح جداً أنها ستكون المقاربة التي يمكن أن يطرحها قطاع التكنولوجيا الواسع علينا بغية التعامل مع مشكلات الانتباه التي يخلقها (جزئياً) هذا القطاع.

كان في ذهن نير - حتى قبل ذلك - نموذج أولي لما يعتقد أن عليه فعله. فعندما كان في مقتبل العمر، كان فتى زائد الوزن إلى حدٍّ خطير... فاجأني عندما قال لي هذا لأنه الآن شخص رشيق يكاد يكون ذا لياقة جسدية واضحة. أرسله أهله إلى «مخيم البدناء» حيث جرّب أنواعاً مختلفة من الأنظمة الغذائية، وابتعد عن تناول السكريات والمأكولات السريعة. لكن ذلك كان من غير طائل. أخيراً، أدرك نير الأمر التالي: «مهما كنت راغباً في إلقاء اللوم على ماكدونالدز، فالحقيقة أن المشكلة كانت أمراً مختلفاً. الحقيقة أنني كنت 'أكل مشاعري'. كنت أستخدم الطعام وسيلة لمواجهة توّري». قال لي إنه صار قادراً على «التعامل مع هذه المشكلة» بعد أن أدرك ذلك. صارح نفسه بحقيقة ما به من قلق وتعاسة، وبدأ يمارس رياضة المصارعة. راح جسده يشهد تغيراً بطيئاً. قال لي نير: «من الواضح أنه كان للأكل دور في ذلك، لكنه لم يكن السبب العميق لمشكلتي». قال إنه تعلّم

درسًا بالغ الأهمية: «في حياتي، كان لدي ما أحسّ بأنه مسيطر عليّ، أنه يتحكّم بي... فسيطرت عليه وتحكّمت به».

صار نير مقتنعًا بأن علينا، إن أردنا مواجهة عملية التحول إلى أشخاص لا يستطيعون الفكّك من أجهزتهم وتطبيقاتهم، أن نطوّر لدينا مهارات فردية بغية مقاومة ذلك الجزء من كل واحد منا الذي لا يستطيع مقاومة تلك العوامل التي تشبّثنا. كي نفعل هذا، كما يقول، لا بد لنا قبل كل شيء آخر من النظر في داخلنا - من النظر إلى الأسباب التي تجعلنا أصلًا راغبين في استخدام الأجهزة والتطبيقات بهذه الطريقة الموهوسة. قال لي إن الناس الذين هم مثل تريستان وآزا «يخبروننا أن هذه الشركات سيئة جدًا. وأنا أقول: لا بأس، هل جرّبتهم؟ هل جرّبتهم فعلاً؟ ماذا فعلتم؟ لا شيء، أكثر الأحيان». يعتقد نير أن التغيّرات على المستوى الفردي ينبغي أن تكون «خط الدفاع الأول، وأنها ينبغي أن تبدأ بشيء من النظر في دواخلنا كي نفهم أنفسنا قليلًا». إنه مُقرّ بوجود تغيّر في البيئة المحيطة بنا: «ليس مستخدم التكنولوجيا العادي هو من يصنع الآيفون. الغلطة ليست غلطته. وأنا لا أقول أبدًا إنها غلطته. لكني أقول إنها مسؤوليته. لن تختفي هذه الأشياء! بشكل أو بآخر، إنها موجودة كي تبقى. فأى خيار لدينا؟ علينا أن نتكيّف. هذا هو خيارنا الوحيد». إذًا، كيف نتكيّف؟ ما الذي نستطيع فعله؟ بدأ نير يقرأ كتب علم الاجتماع كي يعثر على طرق للتغير الفردي نستطيع استخدامها. وقد شرح ما يعتبره أفضل الإجابات عن هذه الأسئلة في كتابه «الإنسان الذي لا يتشبّث». ثمة أداة بعينها يعتقد أنها قادرة على إخراجنا من هذه المشكلة. إن لدى كل واحد منا «محفّزات داخلية»، أي لحظات في حياته تدفعه إلى الاستسلام لعادات رديئة. أدرك نير أن الأمر كان، في حالته هو، على النحو التالي: «عندما أكتب لا يكون الأمر سهلًا أبدًا. إنه صعب دائمًا». يجلس إلى كمبيوتره ويحاول الكتابة، لكنه كثيرًا ما يحسّ ضجرًا أو توترًا. «تأتيني تلك الأشياء السيئة كلها عندما أكتب». وعندما يحدث ذلك، «ينطلق» شيء في داخله (إنها تلك المحفّزات). بغية التخلص من تلك

المشاعر المزعجة، كان يقول لنفسه إن لديه أمرًا آخر يفعله... ولو بضع لحظات فقط. «أسهل ما يمكن فعله هو أن أتفقد الإيميل سريعًا... أو أن ألقى نظرة سريعة على هاتفي». قال لي، «كنت أفكر في كل ذريعة أستطيع تخيلها». يشرع في متابعة الأخبار ويقول لنفسه إن هذا ما يفعله المواطن الجيد. سوف يبحث في Google عن معلومات لها صلة بما يكتبه... ثم تمرّ ساعتان فيجد نفسه واقعًا في حفرة عميقة... يجد أنه ينظر إلى أشياء لا علاقة لها بالأمر أبدًا.

قال لي: «المحفّز الداخلي هو حالة انفعالية غير مريحة. والأمر كله ناتج عن محاولتي تجنب تلك الحالة. السؤال هو... كيف أخرج من هذه الحالة المزعجة؟». يعتقد نير أن علينا جميعًا أن نستطلع تلك «المحفّزات الداخلية»، أن نستطلعها استطلاعًا موضوعيًا، وأن نفكر فيها، وأن نعثر على طرق لإبطال مفعولها. كلما أحس شيئًا من تلك المشاعر المزعجة أو من الضجر أو التوتر، ينتبه إلى ما يجري، ويسجل ملاحظاته على مجموعة بطاقات أعدّها من أجل هذا الأمر. وفي وقت لاحق، بعد أن يكون قد أنجز قدرًا معقولًا من الكتابة، يسمح لنفسه بأن يبحث عن تلك الأمور في Google... لكن ليس قبل أن ينجز ذلك القدر من العمل.

نجح الأمر بالنسبة إلى نير. وقد علّمه هذا أننا «غير مقيدين بعاداتنا؛ بل من الممكن إبطالها. إنها تتعرّض للإبطال طيلة الوقت. ونحن قادرون على تغيير تلك العادات. فإذا فهمنا ما لدينا من محفزات داخلية، نستطيع أن نغير عاداتنا وأن نضمن وجود نوع من 'مسافة فاصلة' بين الحافز الذي يدفعنا إلى سلوك بعينه، وبين السلوك في حد ذاته». وقد ابتكر مجموعة من الأساليب لفعل هذا. يرى نير أن علينا جميعًا أن نعتمد «قاعدة الدقائق العشر» - إذا أحسست دافعًا إلى تفقد هاتفك، فانتظر عشر دقائق-. وهو يقول إن عليك أن «تسجل الزمن»... يعني بهذا أن عليك وضع خطة تفصيلية لما ستفعله في كل يوم، وأن تلتزم بتلك الخطة. ينصحك بأن تغيّر الإعدادات التي في هاتفك بحيث لا تستطيع التطبيقات التي فيه

أن تقاطعك طيلة الوقت فتفسد تركيزك. يقول أيضًا إن عليك أن تحذف التطبيقات التي تستطيع حذفها من هاتفك. وإن وجدت نفسك في حاجة إلى الإبقاء على بعضها، فعليك أن تقوم مسبقًا بـ«جدولة الفترة الزمنية» التي تكون فيها مستعدًا لقضاء الوقت معها. وهو ينصح أيضًا بأن تلغي اشتراكك بالقوائم البريدية، وإذا استطعت، فعليك أن تحدّد عددًا من المواعيد (تحديدًا واضحًا) كي تفقد هاتفك بضع مرات في اليوم، وذلك بحيث تتجاهله بقية الوقت.

قال لي إنه طرح هذه الأدوات لأنه أراد «تمكين الناس من إدراك ما يلي: انظر، الأمر ليس صعبًا! ليس صعبًا مثلما تظن! إذا كنت تدرك ما تفعله، فإن التعامل مع المقاطعات وتشويش الانتباه يصير أمرًا بسيطًا جدًا». بدا لي نير في حيرة من أن الناس لا يفعلون هذا: «لا يحاول ثلثا من يستخدمون الهواتف الذكية تغيير إعدادات التنبيهات في هواتفهم. لماذا؟ ليس هذا أمرًا صعبًا! إنه ما يتعين علينا أن نفعله». فبدلًا من أن نكيل الاتهامات لشركات التكنولوجيا، يقول نير إن علينا أن نسأل أنفسنا عما يفعله كل واحد منا. وقد سألني: «لماذا لا تكون بداية المناقشة على النحو التالي: لا بأس، هل استفدنا كل ما نستطيع فعله الآن؟ ألا نستطيع أن نقوم بهذه الأمور أو لا؟... غير إعدادات هاتفك! هذا أمر بسيط جدًا، أليس كذلك؟ امنع فيسبوك من أن يرسل إليك إشعاراته كل خمس دقائق! ضع لنفسك خطة يومية! كم يبلغ عدد من يضعون خطة يومية؟ نحن الذين نسمح بأن تغتصب الأخبار وقتنا، أو بأن يغتصبه ما يأتي في تويتر، أو ما يحدث في العالم البعيد عنا، وذلك بدلًا من القول: ما الذي أريد أن أفعله بوقتي؟».

أحسست نوعًا من التناقض عندما كان نير يشرح لي هذا. وأدركت أنه يحدثني -بالضبط- وفق المنطق الذي جعلني أذهب إلى بروفنستاون. كان جزء عميق داخل ذهني يفكر على هذا النحو. وعلى غرار نير، كنت أقول لنفسني: المشكلة كامنة فيك أنت؛ وعليك أن تغير نفسك! كان في ذلك شيء

من الحقيقة. وذلك لأنني مقتنع بأن كل إجراء من الإجراءات التي اقترحها نير يمكن أن يكون مفيداً. وقد جربت بنفسني كل واحد منها بعد أن قرأت كتابه. رأيت أن نسبة كبيرة منها قد أثمرت نتائج صغيرة، لكنها حقيقية.

إلا أن شيئاً مما قاله لي جعلني أحس قدرًا من عدم الارتياح؛ وبقيت فترة من الزمن غير قادر على فهمه. يتناول نير الأمر بطريقة منسجمة انسجاماً مطلقاً مع ما تريد شركات التكنولوجيا أن نعتقده في ما يتصل بمشكلات الانتباه التي نعانيها. لم يعودوا قادرين على إنكار الأزمة؛ وهذا ما يدفعهم إلى فعل شيء آخر: يحثوننا خفية على اعتبار الأمر مشكلة فردية ينبغي حلها من خلال الاستعانة بقدر كبير من ضبط النفس... ضبط النفس من جانبي، ومن جانبك، لا من جانبهم! هذا ما حدا بهم إلى عرض أدوات يقولون إنها قادرة على مساعدتك في تعزيز قوة إرادتك. إن في كل جهاز آيفون جديد خياراً يمكن أن يجعلك تعلم مقدار الزمن الذي أمضيته على الهاتف خلال اليوم، وخلال الأسبوع. وهناك أيضاً «وظيفة عدم الإزعاج»، حيث تستطيع حجب الرسائل الواردة إليك. يقدم كل من فيسبوك وإنستغرام أدوات مماثلة، لكنها أكثر تواضعاً. بل إن مارك زوكربرج نفسه بدأ يستخدم الشعار الذي طرحه تريستان ويعد الناس بأن الوقت الذي يمضونه على فيسبوك سيكون «وقتاً مفيداً»... هذا كله يشبه الأدوات التي اقترحها نير، تلك الأدوات والأساليب التي توجّهك إلى التفكير في ما لديك من «خوافز» تسبب هذه المشكلة. لم أكتب هذا الفصل عن نير لأنه يقول أموراً غير مألوفة، بل لأنه شديد الصراحة في دفاعه عن وجهة النظر المهيمنة في وادي السيليكون في شأن ما ينبغي عليّ، وعليك، فعله الآن.

يظل نير مصراً على أن شركات التكنولوجيا قامت بالكثير لجعل انفكاكنا عن تطبيقاتها أمراً سهلاً علينا. وكي يوضح هذا، يعطي مثلاً من خلال اجتماع مجلس إدارة في إحدى الشركات كان من جملة مَنْ شاركوا فيه. في ذلك الاجتماع، أخرج رئيس الشركة هاتفه، فأحس الجميع أن في وسعهم أن يفعلوا مثله. يقول نير: «لست أدري ما يجعل شركات

التكنولوجيا مسؤولة عن هذا الأمر. فالحقيقة أنها تتيح لك استخدام هذه الوظيفة الجميلة، ووظيفة 'عدم الإزعاج'. لقد أتاحت لنا شركة التكنولوجيا هذا الخيار، هذا المفتاح. ليس مطلوباً منا إلا أن نستخدمه، فلماذا نريد أن تكون شركة آبل مسؤولة عما يتجاوز هذا؟ بحق الرب، اضغط على ذلك المفتاح الذي يقول 'عدم الإزعاج' كي تحظى بساعة من الهدوء إذا كان لديك اجتماع مع زملائك. هل تجد هذا أمراً صعباً؟».

صار سبب عدم ارتياحي لهذا الطرح واضحاً في ذهني عندما عدت إلى الكتاب الذي ألفه نير نفسه قبل سنين من نشره ذلك الكتاب عن طرق مقاومة التشوش وتشت الانتباه. كان كتابه الأول موجهاً إلى المصممين والمهندسين، وكان عنوانه: «عالقون: كيف تبني منتجات قادرة على خلق عادات جديدة». وقد وصف كتابه بأنه كتاب طهو يحتوي «وصفة للسلوك البشري». يتتاب مستخدم الإنترنت العادي شعور غريب عندما يقرأ هذا الكتاب. الأمر أشبه بلحظة من لحظات فيلم قديم من أفلام «الرجل الوطواط» عندما يتم إلقاء القبض على الشرير فيعترف بكل ما فعله، خطوة بخطوة. يقول نير في كتابه: «فلنعترف بالأمر... نحن جميعاً منخرطون في مسألة الإقناع. يبني المخترعون منتجات يراود منها إقناع الناس بفعل ما يراود منهم فعله. نحن ندعو أولئك الناس 'مستخدمين'؛ ونحن نتمنى في سرنا أن يصير كل واحد منهم شديد التعلق بأي شيء ننتجه... حتى إذا لم نصرّح بهذا علناً».

وهو يسطط الطرائق المستخدمة من أجل تحقيق هذا، طرائق يصفها بأنها «تلاعب بالعقول». والهدف، كما يقول نير، هو «خلق نوع من الإدمان لدى البشر». يستشهد بسكينر ويعتبره نموذجاً لكيفية فعل هذا. إن من الممكن تلخيص مقاربته عن طريق استعارة عنوان واحد من المنشورات في مدوّنته على الإنترنت: «هل تريد أن تجعل المستخدمين غير قادرين على تركك؟ ادفع بهم إلى الجنون!».

يتمثل هدف المصمم في ابتكار «حافز داخلي» (هل تتذكّر تلك

الحوافز؟) يضمن استمرار عودة المستخدم مرة بعد مرة. وكى يساعد نير المصمم في تخيل طبيعة الشخص الذي يستهدفه، يقول له إن عليه تخيل شخص اسمه جولي. «تخاف جولي أن يفوتها شيء مما يحدث». يقول بعد ذلك: «الآن، حصلنا على شيء! الخوف حافز داخلي فعال؛ ونحن قادرون على تصميم منتجاتنا بحيث تهدئ مخاوف جولي». ما إن تنجح في التلاعب بهذه المشاعر، حتى «تكون قد تشكّلت عادة لدى المستخدم فيصير لديه حافز تلقائي يدفعه إلى استخدام المنتج أثناء الفترات التي تتكرر دائماً، وذلك من قبيل رغبته في قتل الوقت أثناء وقوفه في صف انتظار».

كتب قائلاً إن على المصممين أن يجعلوني، وأن يجعلوك، «أكرر السلوك نفسه فترات طويلة من الزمن، ومن الأفضل بالنسبة إليهم أن يستمر الأمر هكذا طيلة حياتي». يقول أيضاً إنه مقتنع بأن من شأن هذا أن يجعل حياة الناس أفضل. وهو يشير إلى «أن تلك العادات يمكن أن تكون جيدة جداً من حيث المبدأ»، لكنه يؤكد على ضرورة وجود نوع من الحدود الأخلاقية لهذا الأمر: لا يجوز استهداف الأطفال! وهو مقتنع أيضاً بأن على المصممين «أن يستمتعوا بما ينتجونه ويقدمونه إلى الناس»، وأن يستخدموا تطبيقاتهم بأنفسهم. هو لا يعترض على وجود أنظمة تحكم هذا الأمر لأنه مقتنع بضرورة وجود شروط قانونية تفرض أموراً من قبيل أن تظهر لك، إذا أمضيت أكثر من خمس وثلاثين ساعة على فيس بوك خلال أسبوع واحد، رسالة تقول لك إن من الممكن أن تكون لديك مشكلة وترشدك إلى مكان يمكن أن تتلقى فيه مساعدة.

لكن القلق استبد بي عندما قرأت هذا كله. لقد لقي كتاب نير، («كتاب الطهو» الذي يتحدث عن كيفية تصميم التطبيقات)، نجاحاً واسعاً جداً. على سبيل المثال، امتدحته كثيراً المديرية التنفيذية في شركة مايكروسوفت وطلبت من العاملين قراءته. صار نير متحدثاً ذا شعبية كبيرة في مؤتمرات التكنولوجيا. جرى تصميم تطبيقات كثيرة استلهمت طرائقه. وصار نير

واحدًا من الناس الذين يقودون وادي السيليكون لتنفيذ مهمة «ادفع بهم إلى الجنون». مع هذا، وعندما أصاب الجنون الناس، - مثلما أصاب ابني بالمعمودية آدم، قال لي نير إن الحل كامن - في المقام الأول - في تغيير سلوكنا الفردي، لا في تغيير ما تفعله بنا شركات التكنولوجيا.

أوضحت له عندما تحدّثنا معًا أنه، في نظري، يبدو كأن هناك تباينًا مقلّمًا بين كتابيه. ففي كتابه الأول، يتحدّث عن استخدام آلية بالغة القوة بغية جعلنا «عالقين» وجعلنا «متألّمين» إلى أن نتلقى الدواء من تلك التكنولوجيا نفسها. وأما في كتابه الثاني، فهو يقول لنا إن علينا أن نجرب إحداث تغييرات شخصية عندما نحسّ بأن التكنولوجيا قد شوّشتنا وشتّت انتباهنا. لقد وصفَ في كتابه الأول تلك القوى القادرة الكبيرة المستخدمة من أجل اضطياننا وجعلنا عالقين. ثم وصف في كتابه الثاني طرقًا شخصية ضعيفة وقال لنا إنها قادرة على تخليصنا.

أجابني: «الحقيقة أنني أرى عكس ما تراه تمامًا. أنت قادر على إلغاء كل ما تحدّثت عنه في كتابي الأول بنقرة واحدة من إصبعك».

استطعتُ أن أفهم ضيقي المتزايد إزاء مقارنة نير فهمًا أفضل عندما تحدّثتُ عن ذلك الضيق مع عدد من الأشخاص الآخرين. كان من أولئك الأشخاص واحد اسمه رونالد بورسر، وهو أستاذ علم الإدارة في جامعة سان فرانسيسكو الحكومية. عرض الرجل لي فكرة لم أسمع بها قبل ذلك، فكرة «التفاؤل الذي لا يبالي بالآخرين». يكون هذا عندما تتناول مشكلة كبيرة حقًا لها أسباب عميقة في ثقافتنا - كمشكلة السمّنة أو الاكتئاب أو الإدمان - وتقدّم إلى الناس، بلغة حماسية متفائلة، حلولًا تبسيطة فردية. تبدو تلك الحلول متفائلة لأنك تقول للناس إن مشكلتهم قابلة للحل، بل قابلة للحل عمّا قريب. أما في واقع الأمر، فإن في هذا قسوة على الناس وعدم اكتراث بهم لأن الحل الذي تطرحه محدود جدًّا، ولأنه يتعامى عن الأسباب العميقة، بمعنى أنه حل فاشل بالنسبة إلى معظمهم.

قدّم إليّ رونالد أمثلة كثيرة توضح هذه الفكرة التي كانت المؤرّخة لورين بيرلانت أول من صاغها. لم أبدأ إدراك هذا المفهوم إدراكًا حقيقيًا إلا عندما طبّقته على فكرة لها صلة بالانتباه، لكنها شيء مختلف عنه... الشدّة النفسية Stress. أظن أنه يجدر بنا تخصيص قدر من الوقت للكلام في هذا الأمر لأنني مقتنع بأنه قادر على مساعدتنا في رؤية الخطأ الذي ارتكبه نير (ويرتكبه كثيرون منا) في ما يتصل بالقدرة على التركيز.

حدّثني رونالد عن كتاب من تأليف أحد مراسلي نيويورك تايمز، كتاب حقق مبيعات كبيرة جدًا. يقول الكتاب لقرائه: «ليست الشدّة النفسية أمرًا مفروضًا علينا، بل هي أمر نفرضه على أنفسنا». الشدّة النفسية شعور. إنها سلسلة من الأفكار. يكفي أن تعرف كيف تفكر بطريقة مختلفة - أي أن تهدّئ أفكارك الصاخبة - كي تزول عنك تلك الشدّة. لذا، عليك أن تتعلّم التأمل. شدّتك النفسية نابعة من فشلك في أن تكون «واعيًا».

لكن هذا غير صحيح! يشير رونالد إلى أنه، في العالم الحقيقي، تم تحديد الأسباب الرئيسية للشدّة النفسية في الولايات المتحدة من قبل العلماء في مدرسة الأعمال في جامعة ستانفورد، وذلك من خلال دراسة كبرى تتناول «عدم وجود تأمين صحي، وخطر التسريح من العمل، والافتقار إلى الاستقلالية وحرية التصرف في اتخاذ القرارات، وساعات العمل الطويلة، وانخفاض مستوى العدالة المؤسسية، والمتطلبات غير الواقعية». إذا كنت مصابًا بداء السكري، لكنك من غير تأمين صحي وغير قادر على شراء الأنسولين، أو إذا كنت تعمل لدى مدير متسلّط يرغمك على العمل ستين ساعة في الأسبوع، أو إذا كنت ترى زملاءك يفقدون وظائفهم واحدًا تلو آخر ولديك إحساس يقول لك إن دورك سيأتي عما قريب، فإن ما يصيبك من شدّة نفسية ليس «شيئًا نفرضه على أنفسنا». إنها شيء مفروض عليك.

يرى رونالد أن التأمل يمكن أن يكون مفيدًا لبعض الناس، وأنا أوافقهم على هذا؛ إلا أننا نتكلم هنا على كتاب، من أكثر الكتب مبيعًا، يقول لك

إنك قادر على الخروج من الشدة النفسية ومن إحساسك بقلّة شأنك عن طريق التأمل... هذا «كلام فارغ! اذهب وقله لامرأة من أصول إسبانية لديها أربعة أطفال وتعمل في ثلاث وظائف». يقول رونالد إن الناس الذين يعتبرون الشدة النفسية ليست إلا مسألة متعلّقة بتغيير أفكارك يتكلّمون من «موقع أصحاب الامتيازات. ويسهل عليهم أن يقولوا هذا!». وقد حدّثني عن شركة تخفّض إنفاقها على الرعاية الصحية لبعض الأشخاص، لكنها، في الوقت نفسه تتلقّى تهنئة من ذلك الكاتب نفسه في نيويورك تايمز، وذلك لأنها توفّر «صفوف تأمل» من أجل العاملين لديها. يسهل أن يرى المرء بكل وضوح مقدار ما في هذا الأمر من قسوة وقلّة اعتبار لمشاعر الآخرين. تقول لواحد من الناس إن هناك حلًّا لمشكلته: ما عليه إلا أن يفكّر في طريقة مختلفة في ما يعانيه من شدة نفسية، وسوف يكون كل شيء على أحسن حال!... واتركه بعد ذلك يعيش كابوسًا دائمًا. لن نوّفر الأنسولين للعاملين، لكننا سنقدّم إليهم دورات تعليمية تقول لهم كيف يغيّرون تفكيرهم. هذه نسخة القرن الحادي والعشرين من عبارة ماري أنطوانيت الشهيرة، «فليأكلوا البسكويت بدلًا من الخبز!».

مع أن ذلك النوع من التفاؤل الذي لا يهتم بمشاعر الآخرين قد يبدو، للوهلة الأولى، أمرًا لطيفًا مبشّرًا بالخير، إلا أنه غالبًا ما يخلف آثارًا لاحقة بشعة. فهو يضمن ألا يلقي الفرد باللائمة على النظام عندما يفشل هذا الحل التبسيطي مثلما يحدث معظم الأحيان... سوف يلوم الفرد نفسه. وسوف يعتقد أنه هو المخطئ وأنه لم يكن جيدًا إلى الحد الكافي. قال لي رونالد، «هذا ما يُبعد الأنظار عن الأسباب الاجتماعية للشدة النفسية»، ومن بينها زيادة ساعات العمل. ثم إنه قابلٌ للتحوّل سريعًا إلى نوع من أنواع «لوم الضحية». إنه يهمس لك قائلًا: المشكلة ليست في النظام؛ المشكلة موجودة فيك!

عندما قال لي هذا، تذكّرت نير من جديد وتذكّرت تلك المقاربة العامة في وادي السيليكون التي يمكن اعتبار نير تمثيلًا لها. إنه شخص يكسب

عيشه من تسويق وبيع نموذج رقمي يختطفنا من أنفسنا ويلعب على مخاوفنا، بل إنه يقول عن ذلك النموذج إنه مصمّم كي يجعلنا «مجانين». ويدوره، قام ذلك النموذج باختطافه من نفسه، لكن، ولأنه صاحب امتيازات كبيرة -من حيث المال ومن حيث المعرفة بتلك الأنظمة- فقد كان قادرًا على استخدام الأساليب التي ينصح الناس بها كي يستعيد شيئًا من إحساسه بأنه متحكّم بحياته. وبعد ذلك، صار يرى، بكل بساطة، أن هذا الحل صالح لنا جميعًا.

إن من المناسب كثيرًا بالنسبة إليه أن نلوم أنفسنا بدلًا من ذهابنا إلى عمق المشكلة... وذلك أن دخله معتمد، في آخر المطاف، على قطاع التكنولوجيا. لكن، فلنضع هذه الحقيقة جانبًا وننظر إلى أمر أكثر أهمية. الحقيقة أن ليس من السهل كثيرًا على أي شخص غيره أن يفعل ما فعله كي يصل إلى الحل. هذه واحدة من المشكلات الناشئة عن التفاؤل الذي لا يبالي بمشاعر الآخرين: يتناول حالات استثنائية عادة ما يكون إنجازها قد تم في ظل ظروف استثنائية، ويتصرّف كما لو أنها أمور اعتيادية. إن من السهل أن تعثر على السكينة من خلال التأمل عندما لا تكون قد فقدت عملك، أو عندما لا تكون تبحث عن وسيلة لمنعهم من إرغامك على إخلاء بيتك يوم الثلاثاء القادم. يكون سهلاً عليك أن ترفض تناول سندويتش همبرغر آخر، أو أن تمتنع عن الالتفات إلى إشعار من فيس بوك، أو عن تناول قرص من دواء مهدئ إذا لم تكن متوترًا مستنفذ القوى، إذا لم تكن في حاجة ماسة إلى شيء يهدئك كي تستطيع اجتياز الساعات القادمة الصعبة. إذا قلنا للناس -مثلما يفعل نير، ومثلما تفعل شركات التكنولوجيا على نحو متزايد- إن الأمر «بسيط جدًا» وإنّ عليهم فقط أن «يضغطوا على ذلك المفتاح»، فهذا يعني أننا ننكر واقع حياة معظم أولئك الناس، أو نتجاهله.

على أن هناك ما هو أهم من هذا كله: لا ينبغي أن يكون الناس مضطرين إلى فعل ذلك. فهذه الطريقة في طرح الأمور تنطلق من أن إحداث أي

تغيير كبير في الأنظمة التي تؤدي بانتباهنا ليس أمراً نستطيعه... وبالتالي، فإن علينا أن نركز أساساً على تغيير ذواتنا. ولكن، لماذا يكون علينا أن نقبل هذه الأنظمة كأنها أمر واقع لا مناص منه؟ لماذا يكون علينا أن نقبل بيئة زاخرة ببرامج مصممة بحيث «تختطفنا»، وبحيث تدفع بنا إلى «الجنون». صار هذا كله أكثر وضوحاً بالنسبة إليّ عندما فكرت في التشبيه الذي طرحه نير نفسه عندما تحدّث عما عاناه من سمّة في طفولته. أظن أن الأمر يستحق أن نتوقف لحظة كي نفكر في هذه المقارنة لأنني أرى أنها تخبرنا الكثير في شأن ما نخطئ فيه الآن. في يومنا هذا، يبدو لنا أمراً غير قابل للتصديق أن تكون نسبة السمّة في العالم الغربي منخفضة جداً قبل خمسين عاماً فقط. يكفي أن ننظر إلى صورة ملتقطة عند شاطئ البحر في تلك الفترة: وفق معاييرنا الآن، سنرى الناس رشيقين جميعاً. لكن جملة تغييرات حدثت بعد ذلك. استبدلنا بنظامنا الغذائي الذي كان قائماً على مأكولات طازجة مغذية، نظاماً غذائياً آخر يتكون أكثره من مأكولات معالّجة. وصار الناس يعيشون حالة توتر وشدة نفسية كبيرة جعلت الإفراط في الأكل أمراً أكثر جاذبية بالنسبة إليهم لأنه يهدّئهم قليلاً. بنينا مدناً يكاد يستحيل فيها أن يمشي المرء أو أن يتجوّل على دراجة. بكلمات أخرى، تغيرت البيئة التي نعيش فيها فتغيرت أجسادنا من غير أن يكون هذا ناتجاً عن فشل فردي من جانبي أو من جانبك أو من جانب أي شخص. ازدادت أوزاننا... كلنا. ففي المتوسط، ازداد وزن الشخص البالغ بين سنتي 1960 و2002 بما يصل إلى أربعة وعشرين باونداً.

ماذا جرى عند ذلك؟ بدلاً من الإقرار بوجود تلك القوى الكبيرة التي فعلت بنا هذا، وبدلاً من فهمها والعمل على بناء بيئة صحية، يصير من الأسهل علينا فيها أن نتفادى الإصابة بالسمّة، فراح قطاع الشركات العاملة في ميدان البرامج الغذائية يقولون لنا إنّ على كل فرد منا أن يلوم نفسه. علّمونا أن نفكر على النحو التالي: لقد سمّنتُ نتيجة مشكلة شخصية عندي. سمّنت لأنني صرت أختار مأكولات غير مناسبة، ولأنني صرت

نهمًا، ولأنني صرت كسولًا، ولأنني لا أعرف كيف أتعامل مع مشاعري
تعاملاً صحيحًا... يعني هذا كله أنني لست شخصًا جيدًا بالقدر الكافي.
هذا ما جعلنا مصممين على أن «نحصى الحريات» إحصاء أكثر دقة في
المرة القادمة. (أنا أيضًا مررت بهذه التجربة). صارت الخطط الغذائية
للأفراد والكتب التي تتحدث عنها الإجابة الأولى التي تقدمها لنا ثقافتنا
كي نعالج بها أزمة هي، في جوهرها، أزمة ذات أسباب اجتماعية.

فما مدى نجاحنا في ذلك؟ اكتشف العلماء الذين يدرسون مشكلة السمّة
أن خمسة وتسعين بالمئة من الناس الذين ينجحون في تقليل أوزانهم نتيجة
اتباع أنظمة غذائية يعودون إلى اكتساب الوزن الذي خسروه خلال فترة
تتراوح بين سنة واحدة وخمس سنين. تسعة عشر شخصًا من أصل عشرين!
فلماذا؟ السبب هو أن ذلك التوجّه يغفل السبب الذي جعلك (وجعلني)
تكتسب وزنًا زائدًا. إنه توجّه يفتقر إلى أي تحليل منهجي. إنه توجّه لا يحدثنا
عن الأزمة الموجودة في نظام الإمداد بالأغذية، ذلك النظام الذي يحاصرنا
بمأكولات خاضعة إلى درجة كبيرة من المعالجة، بمأكولات تسبّب الإدمان
عليها، بمأكولات لا علاقة لها بما كان يأكله البشر في أجيال سابقة. إنه توجّه
لا يفسر لنا أزمة القلق والشدة النفسية التي تدفعنا إلى المبالغة في الأكل.
وهو لا يتناول حقيقة أننا نعيش في مدن لا بدّ لك فيها من حشر نفسك في
صندوق معدني كي تنتقل إلى أي مكان. تتجاهل كتب الأنظمة الغذائية أننا
نعيش في زمن (وفي ثقافة) يعيد تشكيلنا ويدفعنا كل يوم إلى سلوك بعينه.
لا يستطيع أي نظام غذائي أن يغيّر البيئة المحيطة بك، في حين أن تلك البيئة
المحيطة بك هي ما يسبب تلك الأزمة. تنتهي من تطبيق نظامك الغذائي
لكنك تظل في بيئة تدفع بك إلى أن يزداد وزنك من جديد. تشبه محاولة
تخفيف الوزن في هذه البيئة التي صنعناها بأنفسنا محاولة المرء أن يجري
صاعدًا سلّمًا كهربائيًا متحركًا في اتجاه الأسفل. أعلم أن هناك قلة من الناس
قادرة على بذل جهد بطولي وبلوغ أعلى ذلك السلم... لكن أكثرنا سوف
يجد نفسه قد عاد إلى نقطة البداية، وسوف يظن نفسه ملومًا في ذلك.

إذا أصغينا إلى نير وأمثاله، أخشى أن نستجيب إلى مشكلات الانتباه المتزايدة بالطريقة نفسها التي استجبنا بها إلى مشكلات زيادة الوزن. وسوف ينتهي بنا الأمر إلى النتيجة الكارثية نفسها. ليس وادي السيليكون وحده من يدفع في اتجاه هذه الطريقة في تناول الأمر؛ فكل ما هو متوفر (تقريبًا) من كتب تتحدث عن مشكلات الانتباه - وقد قرأت كثرة منها أثناء عملي على هذا الكتاب - يطرح تلك المشكلات من حيث إنها، وبكل بساطة، عيوب فردية في حاجة إلى حلول فردية. نستطيع القول إنها كتب تطرح «نظامًا غذائيًا رقميًا»! لم تستطع كتب الأنظمة الغذائية أن تحل مشكلة السمنة؛ ولن تستطيع كتب الأنظمة الغذائية الرقمية أن تجد حلًا لأزمة الانتباه. علينا أن نفهم القوى العميقة التي تفعل فعلها.

كانت هناك طريقة أخرى نستطيع أن نرد بها على أزمة السمنة عندما بدأت منذ أربعين عامًا، أو نحو ذلك. كان في مقدورنا أن نصغي إلى الأدلة العلمية التي قالت لنا إن الاكتفاء بممارسة الانضباط الفردي من غير إدخال تغيير على البيئة المحيطة نادرًا ما ينجح على المدى البعيد إلا في حالة واحدة من كل عشرين حالة... تمامًا مثلما رأينا في حالة نير. بدلًا من ذلك، كان في مقدورنا أن ننظر إلى ما هو مجدٍ فعلاً: تغيير البيئة المحيطة بنا. كان في مقدورنا أن نلجأ إلى سياسات حكومية تجعل المأكولات المغذية الطازجة أكثر توفرًا وأرخص ثمنًا وأن تجعل المأكولات الرديئة الغنية بالسكر أقل توفرًا وأعلى ثمنًا. كان في مقدورنا أن نقلل من العوامل التي تجعل الناس يقعون في شدة نفسية كبيرة تدفعهم إلى التماس الراحة في الأكل. كان في مقدورنا أن نبني مدنًا يسهل على المرء أن يمشي، أو أن يقود الدراجة، في أرجائها. كان في مقدورنا أن نحظر إعلانات المأكولات الرديئة الموجهة إلى الأطفال، تلك الإعلانات التي تساهم كثيرًا في تشكيل ذائقهم طيلة حياتهم. هذا هو السر في أن البلدان التي فعلت شيئًا من هذا - كالنرويج أو الدانمارك أو هولندا - لديها الآن معدلات سمنة أدنى كثيرًا من غيرها، أي أدنى كثيرًا مما نجده في البلدان التي ركزت على

القول للبشر الأفراد أصحاب الأوزان الزائدة إن عليهم أن «يسيطروا على أنفسهم»، كالولايات المتحدة والمملكة المتحدة. ففي هذين البلدين، صارت مستويات السمّنة مرتفعة جدًا. ولو أن كل من هم مثلي، أي كل من دُفعوا دفعًا إلى تجويع أنفسهم واحتقارها، اتجهوا بدلًا من ذلك إلى المطالبة بهذه التغيرات السياسية، لكانت السُمنة الآن أقل كثيرًا، ولكان البؤس أقل كثيرًا.

يرى تريستان أننا في حاجة إلى نقلة واسعة في الوعي بما يتصل بأزمة التكنولوجيا. فعندما أدلى بشهادته أمام مجلس الشيوخ قال لهم: «في وسع المرء أن يجرب أسلوب ضبط النفس، لكن هناك آلاف المهندسين من خلف الشاشة يعملون ضده». هذا على وجه التحديد، ما يرفض نير أن يقرّ به إقرارًا تامًا - وذلك على الرغم من حقيقة أنه واحد من أولئك المصمّمين. لا بد لي الآن من التشديد مرة أخرى على ما يلي: أنا مع كل نصيحة فردية يقدمها نير؛ فعلى المرء حقًا أن يتناول هاتفه الآن ويوقف تلقّي الإشعارات. على المرء أن يبحث الآن عن «المحفّزات الداخلية» عنده. وهكذا دواليك. «تريستان مقتنع بهذا أيضًا». ولكن، ليس صحيحًا القول إنه «أمر بسيط جدًا» أن تتخلّص من ذلك كله وتصير قادرًا على الانتباه بشكل أفضل ضمن بيئة مصمّمة بحيث تهاجم قدرتك على التركيز وتغزوها (نير نفسه واحد من المشاركين في تصميمها).

احتدم النقاش بيني وبين نير مع مُضيّنا في الكلام. وبما أن مقابلتي معه كانت واحدة من المقابلات القليلة المتّسمة بقدر غير قليل من الخلاف، فقد نشرت (كي أكون منصفًا معه) التسجيل الصوتي الكامل لتلك المقابلة عبر موقع الإنترنت الخاصّ بهذا الكتاب. يستطيع القارئ أن يستمع إلى إجاباته كاملة بما فيها تلك الإجابات التي لم يتسنّ لي مُتّسع لإدراجها هنا. لقد أدى الحديث بيننا إلى زيادة تفكيري ووضوحًا، وذلك على نحو مفيد حقًا. جعلني نير أدرك أن علينا أن نتبنى بعض الحلول الفردية كي نستعيد قدرتنا على الانتباه. هذا أمر لا شك فيه. لكن علينا أن نتحلّى بقدر كافٍ

من الصدق كي نقول للناس إن من المحتمل كثيرًا ألا تكون تلك الحلول وحدها كافية لإخراج معظمنا من هذه الحفرة. لا بد لنا أيضًا من مواجهة جماعية لهذه القوى التي تسرق تركيزنا كي نرغمها على أن تتغير.

ليس التشاؤم بديلًا عن التفاؤل الذي لا يكثرث بمشاعر الناس (أي عن إخبار الناس قصة تبسيطية تجعلهم يفشلون). وذلك لأن هذا النوع من التفاؤل يزرع في رأسك فكرة أنك غير قادر على تغيير أي شيء. يلزمنا تفاؤل حقيقي أصيل، فهو ما يجعلك تقرر إقرارًا صادقًا بالعقبات التي تعترض سبيل وصولك إلى هدفك وتضع مع البشر الآخرين خطة عمل من أجل تذليل تلك الصعاب خطوة بخطوة.

عند هذه النقطة، أدركت أنني صرت الآن في مواجهة سؤال صعب فعليًا. فعلى وجه التحديد، كيف نبدأ فعل ذلك؟

لمحات أولى من حلٍّ أكثر عمقاً

بعد أن علمتُ هذا المقدار عن كيفية اشتغال التكنولوجيا الموجودة لدينا، صرت أمام سؤالين واضحين ملحين. السؤال الأول: ما هي، بالضبط، التغيرات التي ينبغي إدخالها إلى هذه التكنولوجيا التي تغزونا بغية منعها - في التطبيق العملي - من الإضرار بانتباهنا وتركيزنا؟ والسؤال الثاني: كيف السبيل، في العالم الحقيقي، إلى إرغام هذه الشركات الضخمة على إدخال هذه التغيرات؟

يعتقد تريستان وآزا - استناداً إلى تجاربهما وإلى العمل بالغ الأهمية الذي قدمته الأستاذة شوشانا زوبوف - أن علينا، إذا أردنا الوصول إلى حل دائم، أن نذهب مباشرة إلى سبب المشكلة الجذري. هذا ما جعل آزا ذات صباح يقول لي بطريقة مباشرة جداً: «من الممكن حظر رأسمالية المراقبة». بقيت صامتاً كي أحاول استيعاب ما يقول. سوف يعني هذا، كما أوضح لي، أن تفرض الحكومة حظراً على أي نموذج أعمال يتتبع في الإنترنت كي يعرف نقاط ضعفك، ثم يبيع تلك المعلومات الخاصة لمن يدفع له ثمناً أعلى كي يستفيد منها في تغيير سلوكك. يقول آزا إن هذا النموذج «معادٍ للديمقراطية ومعادٍ للبشر في جوهره»، وينبغي أن ينتهي.

بدأ لي هذا طرحاً دراماتيكياً؛ وبصراحة، بدا لي مستحيلاً عندما سمعته أول مرة. لكن تريستان وآزا بيّنا لي أن هناك سوابق تاريخية كثيرة شهدت تحول أمر من الأمور إلى حالة واسعة الانتشار قبل أن يكتشف المجتمع أنه يسبب له ضرراً كبيراً جداً، فأقدم على منع السوق من فعله. فلنفكر

في مواد الطلاء القائمة على الرصاص. كانت تلك المواد مستخدمة في القسم الأكبر من البيوت في الولايات المتحدة... ثم اكتشفوا الأضرار التي تسببها لأدمغة الأطفال والبالغين من حيث تقليل القدرة على التركيز. قال لي واحد من أساتذة تريستان اسمه جaron لانير: عندما اكتشفنا الأمر، لم نقل إنه لا يحق لأحد أن يستخدم هذه المنتجات في طلاء بيته. ذهبنا مباشرة إلى حظر استخدام الرصاص في صنع الطلاء. لا يزال بيتك اليوم مطلياً... لكن، باستخدام منتجات أفضل. أو، من الممكن أن نفكر في الغازات التي تؤدي إلى الإضرار بطبقة الأوزون (CFC). فكما ذكرت من قبل، اكتشفوا في الثمانينيات عندما كنت طفلاً مهووساً باستخدام مثبتات الشعر أن تلك المادة تخرب طبقة الأوزون التي تحميها من الأشعة. أصابنا هذا بالذعر... كلنا. فماذا فعلنا؟ لقد حظرنّا استخدام تلك المواد! لا تزال لدينا مثبتات للشعر، ولكنها تعمل بطريقة مختلفة. واليوم، بدأت طبقة الأوزون تتعافى. هناك أمور كثيرة جداً قررنا، باعتبارنا مجتمعاً متمدناً، أن من غير الجائز بيعها أو شراءها؛ الأعضاء البشرية، على سبيل المثال.

هذا ما جعلني أسألهم: لنقل إننا حظرنّا «رأسمالية المراقبة»! ماذا يحدث لحسابي في فيسبوك، أو في تويتر، في اليوم التالي، أو في الأسبوع التالي، أو في السنة التالية؟ أجابني آزا: «أظن أنها ستمر بلحظة أزمة تماماً مثلما ستمر شركة مايكروسوفت بلحظة أزمة».

في سنة 2001، رأت حكومة الولايات المتحدة الأميركية أن شركة مايكروسوفت قد صارت شركة احتكارية، فأعادت الشركة «اختراع نفسها» وصارت الآن «شيئاً يشبه شخصاً يحب فعل الخير. أظن أن شركة فيسبوك ستمر بهذا التحول نفسه».

في التطبيق العملي، سيكون على تلك الشركات - في اليوم الذي يعقب فرض هذا الحظر - أن تعثر على طرق مختلفة لتمويل أنفسها. ثمة نموذج واحد واضح منذ الآن، وهو أن كل من يقرأ هذه السطور سيكون عليه أن

يدفع اشتراكًا. فلنتخيل أنه صار على كل واحد منّا أن يدفع لشركة فيسبوك دولارًا واحدًا كل شهر، أو نصف دولار! على نحو مفاجئ، لن تعود تلك الشركة تعمل من أجل المعلنين، ولن تواصل الكشف لهم عن تفضيلاتك ورغباتك كي يدفعوا لها ثمن تلك البيانات. لا! سوف تصير شركة تعمل من أجلك أنت. وستصير مهمتها (للمرة الأولى في تاريخها) أن تكتشف ما يجعلك سعيدًا، وأن تقدّمه لك (كي تقبل أن تدفع لها مالا) ... وذلك بدلًا من أن ينصبّ اهتمامها على اكتشاف ما يجعل المعلنين سعداء واكتشاف الطرق التي تتيح التلاعب بك كي يستفيد منها أولئك المعلنون. بالتالي، وبما أنك راغب في التركيز (مثلك في ذلك مثل معظم البشر)، فسوف يتعين العمل على إعادة تصميم موقع فيسبوك بحيث يسهّل عليك الوصول إلى ذلك الهدف. إذا أردت أن يكون لك تواصل اجتماعي بدلًا من عزلتك أمام شاشتك، فسوف يكون على الشركة أن تتوصّل إلى طريقة تجعل ذلك ممكنًا.

ثمة طريقة واضحة أخرى تستطيع تلك الشركات من خلالها أن تحافظ على استمرارها، وهي أن تشتريها الحكومة وتجعلها شركات مساهمة يملكها الجمهور. إن من شأن هذا أن يُخرج وسائل التواصل الاجتماعي من «الجزء الرأسمالي» من الاقتصاد. قد يبدو هذا إجراءً متطرفًا، لكن كل شخص يقرأ هذا الكتاب يستفيد اليوم استفادة مباشرة من هذا النموذج نفسه. نحن جميعًا متفقون على أننا في حاجة إلى شبكات الصرف الصحي. إنها ضرورة لا بد منها إلا إذا أردنا أن نعود إلى عالم أوبئة الكوليرا والغائط البشري في الشوارع. من هنا، وفي كل بلد من بلدان العالم، تملك الحكومة شبكات الصرف الصحي، وتديرها وتعمل على صيانتها. يوافق أشد المعادين للتدخل الحكومي على أن هذا استخدام حسنٌ لسلطة الدولة.

إذا استخدمنا هذا النموذج نفسه، فسوف يكون في مقدور حكوماتنا

القول إن وسائل التواصل الاجتماعي صارت الآن واحدة من المرافق العامة الرئيسية وإن لعملها - إن عملت اعتمادًا على «حوافز» ضارة - آثار نفسية تكافئ الأضرار الناجمة عن تفشي وباء الكوليرا. ستكون فكرة سيئة إن حاولت الحكومة إدارتها بنفسها لأن من السهل تخيل كيف سييء استخدامها القادة السياسيون الذين لديهم ميول تسلطية. لكن من حسن حظنا أن لدينا خيارًا أفضل: من الممكن أن تصير تلك الشركات ملكية عامة مستقلة عن الحكومة. ففي بريطانيا، يمول الجمهور البريطاني شبكة «بي بي سي» ويمتلكها، وتجري إدارتها بما فيه مصلحة الجمهور البريطاني - إلا أن عملها اليومي مستقل عن الحكومة. ليست هذه صيغة مثالية، لكنها نموذج ناجح إلى حدٍّ جعل «بي بي سي» واحدة من أكثر المؤسسات الإعلامية احترامًا في العالم كله.

ما إن يتم تغيير الحوافز المالية - من خلال الاشتراكات، أو الملكية العامة، أو من خلال نموذج آخر - حتى تصير طبيعة هذه المواقع قابلة للتغيير بطرق نستطيع، في واقع الأمر، أن نبدأ تخيلها منذ الآن. قال لي آزا إنه «ليس صعبًا من الناحية التقنية» أن يُعاد تصميم كبرى مواقع وسائل التواصل الاجتماعي. فبدلاً من أن تخرب قدرتك وقدرة المجتمع على الانتباه، سوف تكون مصممة بحيث تعالج ما أصاب انتباهنا من ضرر، وذلك بعد أن يجري اعتماد الحوافز المالية المؤدية إلى هذا التغيير. وجدتُ، أول الأمر، صعوبة في استيعاب هذه الفكرة، فسألته: كيف ستبدو وسائل التواصل الاجتماعي بعد إحداث التغييرات التي تحبب رؤيتها. راح تريستان وآزا، وآخرون أيضاً، يشرحون سلسلة من التغيرات الصغيرة التي تتجمع معاً فتصير تغيراً كبيراً، ثم بينوا لي ما ينبغي القيام به حتى يصير حدوث هذه التغيرات أمراً ممكناً.

بدأ الأمر بالكلام على أن هذه الشركات قادرة - بين عشية وضحاها - على إزالة قدر كبير مما في تطبيقاتها ومواقعها من تلك الأمور التي تتعمد

تشويش رؤوسنا وإبقاءنا مع الإنترنت زمنًا أطول مما نريد. قال لي آزا: «على سبيل المثال، تستطيع شركة فيسبوك أن تبدأ منذ الغد تقليل كمية الإشعارات التي تصلك، بحيث لا تتلقى إلا إشعارًا واحدًا كل يوم... إنهم قادرون على فعل هذا منذ صباح يوم الغد». (كان هذا الأمر من جملة ما اقترحه تريستان في عرضه المُدَوِّي قبل أن يترك عمله في شركة Google). فبدلاً من تلقيك «هذا السيل المستمر من الكوكابين السلوكي، الذي ينبئك كل بضع دقائق أن هناك من أبدى إعجابه بصورتك، أو من علق على منشورك، أو من لديه عيد ميلاد يوم غد، أو أي شيء من هذا القبيل، فسوف تتلقى إشعارًا يوميًا واحدًا يجمع تلك الأمور كلها مرة واحدة (كأنك تقرأ صحيفة). يعني هذا أنك ستجد نفسك مدفوعًا إلى تفقد الموقع مرة واحدة في اليوم بدلًا من أن يقاطعك مرات كثيرة في كل ساعة من ساعات نهارك وليلك».

قال لي: «إليك أمرًا آخر. إنه التصفح الذي لا نهاية له». هذا هو اختراعه الذي ينتظرك إلى أن تبلغ أسفل الشاشة فيقوم تلقائيًا بتحميل المزيد والمزيد من غير أن تكون لذلك نهاية. «... ما يجري هنا هو أن التطبيق يتحسّس حوافزك حتى قبل أن تسنح لعقلك فرصة النظر في الأمر واتخاذ قرار». بكل بساطة، يستطيع فيسبوك، ويستطيع إنستغرام، وغيره أيضًا، إلغاء هذه الخاصية بحيث تصل إلى أسفل الشاشة، فيكون عليك أن تتخذ بنفسك قرارًا واعيًا بأن تتوقف أو بأن تفتح صفحة جديدة كي تتابع التصفح.

على غرار ما تقدّم ذكره، من السهل على هذه المواقع أن تلغي الأمور التي تبين أنها تؤدي أكثر من غيرها إلى جعل الناس مستقطبين من الناحية السياسية بما يسلبهم قدرتهم على «الانتباه الجمعي». فبعد أن صارت هناك أدلة تثبت أن «محرك التوصيات» في يوتيوب يؤدي إلى إشاعة التطرف بين الناس، قال تريستان في واحدة من مقابلاته: «فقط، ينبغي إغلاقه. وهم قادرون على إغلاقه في طرفة عين». وقد أشار بعد ذلك إلى أن الناس

لم يكونوا ضائعين في اليوم الذي سبق إدخال تقنية التوصيات هذه، ولم يكونوا يبحثون يائسين عمن يرشدهم ويخبرهم بما تتعين عليهم مشاهدته. بعد إيقاف أشكال «التلوث العقلي» الأكثر وضوحًا، كما قال لي، يصير في مستطاعنا أن ننظر إلى ما هو أعمق منها، أي إلى السبل التي تسمح بإعادة تصميم هذه المواقع على نحو يجعل من السير عليك أن تظل مسيطرًا على نفسك، وأن تفكر في أهدافك على المدى البعيد. قال لي آزا: «لا يقتضي الأمر عملاً كثيرًا كي نستطيع أن نبدأ تخيل كيف ستكون تلك الواجهات المختلفة في الإنترنت». عاد بنا المثال الأكثر وضوحًا إلى النقطة التي بدأت منها حديثي مع تريستان في أول لقاء بيننا: يمكن أن يكون هناك مفتاح يقول لك: «ها هم أصدقاؤك الذين هم قريبون منك الآن والذين يقولون إنهم راغبون في لقاء أصدقائهم اليوم». تنقر على ذلك المفتاح فتصير متصلًا. تقوم بإدخال رقم هاتفك، ثم تمضي وقتًا معهم. في هذه الحالة، تكفّ وسائل التواصل الاجتماعي عن عملها كأنها مكنسة كهربائية تمتصّ اهتمامك وتمتصّك معه، فتبقيك بعيدًا عن العالم الخارجي، وذلك لأنها ستعيدك الآن إلى ذلك العالم بأقصى حدٍّ ممكنٍ من الفعالية، تعيدك كي تكون مع الأشخاص الذين أنت راغب في رؤيتهم.

وعلى نحو مماثل، لنقل إنك تنشئ حسابًا جديدًا في فيسبوك: يمكن أن يسألك فيسبوك عن مقدار الفترة الزمنية التي ترغب في قضائها معه كل يوم، أو كل أسبوع. قد تختار عشر دقائق، وقد تختار ساعتين - أنت من يقرّر هذا - وسوف يساعدك الموقع في الوصول إلى هدفك. قد يكون من أشكال تلك المساعدة أن تصل إلى الحد الأقصى الذي حدّته بنفسك فيتباطأ عمل الموقع بشكل كبير جدًا. لقد أجرت شركة أمازون اختبارات تبين منها أن تأخيرًا في زمن تحميل النتائج لا يتجاوز مئة ميلي ثانية يؤدي إلى انخفاض مهم في عدد الناس الذين يتابعون البحث كي يشتروا واحدًا من المنتجات المعروضة عليهم. قال آزا: «هذا ما سوف يمنح دماغك

فرصة للانتباه إلى ما أنت راغب فيه فعلاً فيسألك: هل تريد حقاً أن تكون هنا؟... لا!..».

فضلاً عن هذا، يمكن أن يوجّه إليك فيسبوك، على فترات منتظمة، السؤال التالي: ما التغيرات التي أنت راغب في إدخالها إلى حياتك: لعلك راغب في ممارسة التمرينات الرياضية أكثر من ذي قبل، أو في الاهتمام بالحديقة، أو في أن تصير نباتياً، أو في أن تنشئ فرقة موسيقية. عندها، يستطيع أن يقيم صلة بينك وبين أشخاص آخرين يعيشون على مقربة منك. من الأصدقاء، أو أصدقاء الأصدقاء، أو أشخاص لا تعرفهم يعيشون في منطقتك ويهتمون بما أنت مهتم به... أشخاص يقولون مثلك إنهم راغبون في ذلك التغيير ويشيرون إلى أنهم يبحثون عن من يسيرون معهم في ذلك الاتجاه. يقول آزا إنه ينبغي جعل فيسبوك «وسيلة لأن تحيط نفسك اجتماعياً بأنماط السلوك التي تريدها لنفسك». ثمة أدلة علمية كثيرة تبين أن عليك، إن أردت النجاح في تغيير أمر من الأمور، أن تلتقي مجموعات من البشر الذين يفعلون ذلك.

أما في الوقت الحاضر، فإن وسائل التواصل الاجتماعي مصممة بحيث تستولي على انتباهك ثم تبيعه لمن يدفع لها ثمناً أعلى. بينما يمكن أن تكون مصممة بحيث تفهم مقاصدك وتساعدك في الوصول إليها. قال لي تريستان وآزا إن من السهل تماماً أن يتم تصميم وبرمجة الفيسبوك الذي يعزز الحياة، تماماً مثلما كان سهلاً تصميم لفيسبوك الذي «يتمصّ» الحياة التي هي لدينا الآن. أظن بأن أكثر الناس من الذين يمكن أن تستوقفهم في الشارع وتشرح لهم هذين الشكليين من فيسبوك، سيقولون لك إنهم يفضلون النسخة التي تخدم مقاصدك وتساعدك في تحقيقها. إذًا، لماذا لا يحدث هذا؟ يقول تريستان وآزا إن الأمر عائد إلى نموذج الأعمال المُتبع. إذا قامت شركات مواقع التواصل الاجتماعي هذه -الآن- بتبني التغيرات التي قرأت عنها قبل قليل، فسوف تخسر كميات مهولة من المال. ففي ظل

هيكلية الشركات الاقتصادية القائمة الآن، لا تستطيع تلك الشركات أن تقوم بما هو صحي من أجل انتباهك أو من أجل المجتمع كله. فقبل كل شيء آخر، هذا هو «السبب الصلب» الكامن خلف ضرورة تغيير نموذج الأعمال إن أردنا تغيير طريقة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي علينا.

قالا لي إن من غير من الممكن تغيير نموذج الأعمال هذا إلا من خلال إقدام الحكومة على فرض أنظمة إلزامية على هذه الشركات. في هذه الحالة، تكفّ التغيرات التي وصفتها قبل قليل عن كونها «خطرًا كبيرًا جدًا» بالنسبة إلى عمل الشركات، بل تصير وسيلة ممتازة جدًا لإغراء الناس بالاشتراك. وأما في الوقت الراهن، فثمة تصادمٌ جوهريٌّ بين مصالح شركات وسائل التواصل الاجتماعي ومصالح المستخدمين، أي مصالحك أنت: قدرتك على التركيز، وقدرتك على مناقشة الأمور مناقشة هادئة، وكذلك على أن تعيش الصداقة خارج الإنترنت. وبحسب تعبير تريستان، سوف تدفع مالا كي يصير هناك توافق بين مصلحتك ومصلحة المنتج الذي تحبّ استخدامه. وعلى نحو مفاجئ، سيكفّ ذلك الفريق من مهندسي وادي السيليكون العاملين من خلف الشاشات عن العمل ضدك وضد مقاصدك العميقة: سيصIRONون عاملين من أجلك، وسيحاولون خدمة تلك المقاصد التي لديك.

قال لي آزا ذات يوم: «الأمر الجوهري هو أن ما من أحد تعجبه طريقة قضائه الوقت أو اتخاذ القرارات في ظل أسلوب عمل التكنولوجيا الحالي. فالانتقال من قمة هذا الجبل إلى قمة ذلك الجبل الآخر أمر صعب لأن واديًا عميقًا يفصل بينهما. هذا هو دور الأنظمة الحكومية... مد يد العون بغية تسهيل اجتياز الوادي والانتقال من قمة إلى أخرى. لكن القمة الأخرى، تلك القمة الجديدة، أجمل من القمة الأولى، بل أجمل كثيرًا».

وجدت أن الكثير مما قاله لي آزا وتريستان مقنع جدًا، لكن ما أقلقني

في منطقهما هو أننا في حاجة إلى استخدام القانون كي نحول بين هذه الشركات وبين استمرارها على وضعها الراهن. لذي أسباب كثيرة تدعوني إلى هذا القلق. السبب الأول هو تساؤلي إن كانا يبالغان في وصف المشكلة. فقد قال لي نير عندما تكلمت معه في وقت سابق: «إن هذا الخوف الأخلاقي موجود لدى كل جيل... لأننا لا نكون راغبين إلا في النظر إلى الجوانب السلبية التي نراها في أمر من الأمور». قال لي أيضًا إن تريستان يقرأ، بل ينقل حرفيًا، ما كانوا يكتبونه في الخمسينيات عن ذلك الجدل في القصص المصورة. في تلك الأيام، رأى كثيرون من الناس أن موجة القصص المصورة «الدموية» تجعل الأطفال أكثر ميلًا إلى العنف. ففي الخمسينيات، «كان أشخاص من أمثال تريستان يذهبون إلى مجلس الشيوخ ويقولون إن تلك القصص المصورة تحوّل الطفل إلى شخص مدمن، إلى زومبي. واليوم، لدينا الأمر نفسه، نفسه تمامًا، بعد أن صرنا نرى تلك القصص المصورة غير مؤذية أبدًا».

استنادًا إلى هذا الأساس، يقول نير (وهو ليس وحيدًا في قوله هذا) إن العلم الذي يستند إليه تريستان وآزا وغيرهما من منتقدي نموذج الأعمال الحالي لدى شركات التكنولوجيا علم غير صحيح. فهو مقتنع بأن بعضًا من نتائج العلوم الاجتماعية التي اعتمدت عليها في الفصلين السابقين من الكتاب خاطئ، أو أنه مشوّه.

سوف أورد هنا مثالًا تفصيليًا واحدًا حتى يصير لدى القارئ فهم لهذا الجدل. يقول تريستان إن يوتيوب يؤدّي إلى انتشار التطرف بين الناس، وذلك استنادًا إلى جملة كبيرة من الأدلة العلمية التي أشرت إليها آنفًا. يرد نير على هذا بدراسة أجراها في الآونة الأخيرة المُبرمج مارك ليفيك. تقول تلك الدراسة إن متابعة يوتيوب تؤدّي، في الواقع، إلى تقليل الميل إلى التطرف لدى المستخدمين. لكن تريستان يرد على هذه الحجة بأن يحيل الناس إلى آرفيند نارايانان من جامعة برينستون، وإلى عدد كبير ممن

ينتقدون الدراسة التي أشار إليها نير؛ فهم يقولون جميعاً إن تلك الدراسة لا قيمة لها أبداً. إذًا، علينا أن نتفحص الأمر، وأن نسير فيه خطوة بخطوة. يقول أنصار فكرة أن يوتيوب يزيد تطرّفك إن هذا الأثر يحدث مع مرور الوقت. تنشئ لنفسك حساباً في يوتيوب، ثم تبدأ استخدامه، فيبدأ يوتيوب (شيئاً بعد شيء) بتجميع معلومات عما تفضله، وذلك بغية جعلك تتابع المشاهدة، فلا يلبث المحتوى الذي يأتيك أن يزداد تطرفاً. لكن الدراسة التي يستشهد بها نير لم تتناول أشخاصاً ممن يتابعون يوتيوب على نحو متزايد. كل ما فعلته تلك الدراسة أنها أتت بمقطع موجود على يوتيوب - لنقل إن في ذلك المقطع كلمة يلقيها رئيس الوزراء بوريس جونسون. ومن غير القيام بعملية تسجيل دخول إلى يوتيوب (أي إن خوارج مياته «لا تعرف شيئاً عنك»)، نظرت الدراسة إلى مقاطع الفيديو الموصى بها التي ظهرت بعد ذلك المقطع. إذا كنت واحداً ممن يستخدمون يوتيوب بهذه الطريقة التي يمكن القول إنها طريقة غير مألوفة أبداً، فإن المقاطع التي تظهر لك لا تصير أكثر تطرفاً مع مرور الزمن. في هذه الحالة، قد يكون منصفاً القول إن يوتيوب يساهم في «تخفيف التطرف». لكنّ عدداً هائلاً من مستخدمي يوتيوب يقوم بتسجيل الدخول. «لا نعلم مقدار ذلك العدد لأن يوتيوب يحتفظ بهذه المعلومات سرّاً».

ثمة أخذ وردٌّ من هذا النوع في ما يتصل بكل واحدة من الأساليب التي يمكن تخيل أن شركات التكنولوجيا «تعبث بنا» من خلالها. وذلك أن تريستان ونير يستشهدان بعلماء اجتماع مهمين توصلوا إلى نتائج متعارضة. يستند تريستان إلى أكاديميين من جامعات نيويورك وييل وهارفارد؛ ويستند نير إلى أكاديميين من أمثال البروفسور آندرو برجولسكي في جامعة أكسفورد الذي يؤيد ما قاله نير من أن تحذيرات تريستان مبالغ فيها. إذًا، ماذا يحدث هناك؟ لا يمكن القول إن في الأمر كذباً أو خداعاً؛ لكن قياس التغيرات التي تحدثها هذه المواقع أمر معقد حقاً... أمر يصعب تحديده

تحديدًا واضحًا. علينا أن نكون صادقين فنقرّ بأننا نتخذ قرارات في هذا الأمر استناد إلى اللايقين. فعند النظر إلى فترة تاريخية طويلة، من المحتمل أن تظهر لنا ميادين يتضح فيها أن نير محق، وأن تظهر لنا ميادين أخرى يتضح فيها أن تريستان محق. لكن هذا يتركنا في مواجهة معضلة عميقة. وذلك أن علينا أن نتخذ الآن قرارات في شأن ما إذا كان من الواجب ترك شركات وسائل التواصل الاجتماعي تواصل السير على نهجها نفسه. علينا أن نكون صورة واضحة عن «ميزان المخاطر».

ثمة أمران ساعداني في التوصل إلى الاقتناع بما أرى أن علينا فعله. الأمر الأول هو «تجربة التفكير» التي عشتها، والثاني هو دليل «صلب» حصلت عليه من داخل فيسبوك. فلتخيل أن نير مخطئ، لكننا نعمل جميعًا برأيه على الرغم من ذلك: نترك رأسمالية المراقبة تواصل جعلنا «عالمين»، وذلك بالاستفادة من أنظمة حكومية غير متشددة. ثم، فلتخيل أن تريستان مخطئ، لكننا نعمل برأيه على الرغم من ذلك: نفرض على شركات التكنولوجيا الكبرى أنظمة أكثر تشددًا كي نرغمها على الكف عن تلك الأساليب التي تغزونا بها.

إذا كان تريستان مخطئًا، لكننا عملنا برأيه، فسوف يكون معنى هذا أننا «خدعنا» فصنعنا عالمًا يتلقى فيه الناس إعلانات تجارية أقل كثيرًا مما يتلقونه الآن، وينفقون مالًا أقل، ويتعرضون لقدر أقل من التجسس عليهم. ومقابل ذلك كله، يكون عليك أن تدفع في كل شهر مبلغًا صغيرًا من المال لقاء اشتراكك في عدد من شركات التواصل الاجتماعي... أو أن تكون تلك الشركات، بطريقة من الطرق، قد جعلت «مؤسسات عامة» تُدار بما يحقق المصالح الجماعية، وذلك مثلما تُدار الطرق السريعة أو شبكات الصرف الصحي.

لنتخيل الآن أننا فعلنا ما يقوله نير. فماذا يحدث إن كان نير مخطئًا؟ في أيّ حالٍ نصير؟ يتقلص انتباهنا وينكمش أكثر فأكثر، وتنتشر أشكال

التطرف السياسي، وتتعزز الميول المقلقة التي نراها الآن موجودة من حولنا.

النقطة الثانية من النقاط التي أقنعتني كانت أكثر حسماً من النقطة الأولى. ففي أحد أيام ربيع سنة 2020، تم الكشف عن أن شركة فيسبوك قد فكرت فعلاً في هذه الأسئلة، لكنها فكرت فيها سرّاً، وذلك عندما ظنت أننا لن نسمع عن ذلك شيئاً. لقد تسرّب عدد كبير من وثائق الشركة ومراسلاتها إلى صحيفة وول ستريت جورنال. اتضح أن الشركة قد استجابت، خلف أبواب مغلقة، إلى المزاعم القائلة إن خوارزمياتها أساءت إلى الانتباه الجمعي وساهمت في صعود دونالد ترامب وأنصار البريكسيت. وكانت استجابتها من خلال جمع فريق من أفضل العلماء فيها وتكليفهم بمهمة تبين إن كانت تلك المزاعم صادقة حقاً، والتفكير في ما ينبغي فعله إن اتضح أنها صادقة. دُعيت وحدة العمل هذه «الأرضية المشتركة».

بعد دراسة البيانات الخفية كلها -أي البيانات التي لا يكشف عنها العاملون في فيسبوك أمام الجمهور- توصل علماء الشركة إلى نتيجة قاطعة. لقد كتبوا: «إن خوارزمياتنا تستغلّ انجذاب أدمغة البشر إلى الخلاف والانقسام؛ وإذا تُرك الموقع على هواه من غير تدخّل»، فسوف يواصل حقن المستخدمين بـ«مزيد ومزيد من المحتوى الذي يستجيب لذلك الميل، وذلك سعياً إلى استقطاب انتباه المستخدمين وزيادة الوقت الذي يمضونه على فيسبوك». فضلاً عن ذلك، تسرّبت نتائج عمل فريق داخلي آخر في فيسبوك إلى صحيفة وول ستريت جورنال نفسها، فاتضح أن ذلك الفريق قد توصل (مستقلاً عن الفريق الأول) إلى النتائج نفسها. حدوا أن أربعة وستين بالمئة من مجموع المنضمين إلى جماعات متطرّفة -سواء يستطيعون العثور على طريقهم إلى تلك الجماعات لأن الخوارزميات تنصحهم بها. يعني هذا أن الناس في أنحاء العالم كله كانوا يرون ضمن ما يظهر لهم في صفحاتهم على فيسبوك تحت عنوان «مجموعات عليك أن

تنضم إليها»، جماعات فاشية وعنصرية، بل حتى نازية. حذّرت الدارسة من أن ثلث المجموعات ذات الطابع السياسي على موقع فيسبوك في ألمانيا كانت مجموعات متطرّفة. كان فريق الدراسة، الذي هو فريق من العاملين في شركة فيسبوك نفسها، شديد الصراحة من حيث النتيجة التي توصّل إليها: «نظام التوصيات عندنا يجعل المشكلة تتفاقم».

بعد أن درس علماء فيسبوك الخيارات المتاحة كلها دراسة وافية، توصّلوا إلى أن هناك حلًّا واحدًا: قالوا إن على فيسبوك أن تترك نموذج الأعمال الحالي المعتمد لديها. إن على الشركة أن تصرف النظر عن «حالات النمو» لأن نموّها شديد الارتباط بتلك النتائج السامّة. في هذه الحالة، لا يعود أمام الشركة إلا مخرج واحد متمثل في تبني استراتيجية «عكس النمو» - أي أن تنكمش قصدًا وتختار أن تصير شركة أقل ثراء، لكنها لا تخرب العالم.

فكيف استجاب مديرو فيسبوك بعد أن قال لهم أشخاص يعملون لديهم، بلغة لا لبس فيها، إن هذا هو ما تفعله الشركة؟ قالت تقارير الصحيفة إنهم سخروا من ذلك البحث، ثم أدخلوا بعض التغييرات البسيطة، لكنهم صرفوا النظر عن معظم ما قدّم إليهم من توصيات.

تم حلّ فريق «الأرضية المشتركة» ولم يعد موجودًا بعد ذلك. وقد أوردت الصحيفة أن «زوكربرج لمّح أيضًا إلى أنه بدأ يفقد الاهتمام بالجهود الرامية إلى إدخال تعديلات على الموقع باسم المصلحة العامة... وطلب ألا يعود أحد إلى طرح هذا الأمر عليه». قرأت هذا وفكرت في صديقي راؤول سانتياغو في ذلك الحي الفقير في ريو دي جانيرو، صديقي الذي ترهبه طائرات الهليكوبتر التي ترسلها حكومة يمينية متطرّفة تم انتخابها بعون من هذه الخوارزميات... هذه الخوارزميات التي بلغت من القوة حدًا جعل أنصار بولسونارو يردّدون «فيسبوك! فيسبوك! فيسبوك!» أثناء احتفالهم بفوزه.

أيقنت عندها أنه إذا لم تغرّ فيسبوك حقيقة أن خوارزمياتها تروج للفاشية (من غير أن تقصد ذلك)، وأنها تشجع النازيين في ألمانيا، فمن المستحيل أن تكون مهمة بحماية تركيزك وانتباهك. لن تُقدم هذه الشركات يوماً على ضبط أنفسها. إن مخاطر تركها تواصل مسلكها الحالي نفسه أكبر من مخاطر المبالغة في ردة الفعل عليها. لا بد من وضع حد لها! لا بد من أن نوقفها!



لقد كنت خائفاً. بقيت فترة من الزمن لا فكرة عندي عن كيف يمكن أن نصل إلى تحقيق هذا الهدف. يبلغ أشخاص كثيرون ما بلغته في هذه المناقشة، ثم يستبد بهم التشاؤم فيتوقفون. يقولون: صحيح، هذه المنظومة تعبت بنا بطرق فظيعة، لكن ما من خيار لدينا غير أن نتكيف معها لأن ما من أحد وما من شيء يستطيع إيقافها. نحن نعيش في ثقافة يسودها، عند كل منعطف، إحساس عميق بـ«القدرية السياسية». رأيت هذا عندما كنت أولف كتابي عن الحرب على المخدرات، ذلك الكتاب الذي كان عنوانه «مطاردة الصرخة»، ثم عندما رحت أسافر وأتحدث عنه في بقاع كثيرة في العالم. كنت أسمعهم دائماً يقولون لي، في الولايات المتحدة خاصة: «صحيح، أنت محق، في أن الحرب على المخدرات كارثة، وفي أنها حرب فاشلة. (يوافق على هذا أكثر من ثمانين بالمئة من الناس في الولايات المتحدة). صحيح، أنت محق في قولك إن تشريع المخدرات، أو نزع الصفة الجرمية عنها سيكون أفضل. لكن هذا لن يحدث أبداً... من هنا، هل تعرف محامياً جيداً أو مركزاً جيداً من مراكز إعادة التأهيل من أجل قريبي المدمن؟ يعمل هذا التشاؤم السياسي على إبقاء الناس عالقين ضمن دائرة البحث عن حلول فردية تماماً.

ولكن، هذه هي الحقيقة: ليس هذا اليأس نوعاً من «الهزيمة الذاتية» فحسب، بل هو أمر خاطئ من الناحية التجريبية أيضاً. هذا ما أراه. وأنا أذكر

نفسي بما يلي: تمت في الماضي هزيمة شركات التكنولوجيا الجبارة، بل هُزمت أكثر من مرة؛ وقد حدث ذلك دائماً بطريقة واحدة. الطريقة هي أن يشكّل الناس العاديون حركات تطالب بما هو أفضل، ولا يكفّون عن المطالبة إلا بعد تحقيق ذلك. أعلم أن هذا قد يبدو كلاماً غامضاً، أو مثالياً. وهذا ما يجعلني راغباً في عرض مثال عملي جداً، مثال على تغيير جرى في عائلتي خلال الأجيال الثلاثة الماضية، ومن المحتمل كثيراً أن يكون قد جرى في عائلتك أيضاً. صرت الآن في الحادية والأربعين. في سنة 1962، كانت جدتي في مثل سني الآن. في تلك السنة، كانت جدتي الاسكوتلندية، آمي ماكريس، تعيش في مسكن من مساكن الطبقة العاملة في اسكوتلندا. وكانت جدتي السويسرية، ليديا هاري، تعيش في جبال الألب السويسرية. اضطرت آمي إلى ترك المدرسة عندما كانت في الثالثة عشرة من عمرها لأن ما من أحد كان يرى أن لتعليم الفتيات أية قيمة. تابع شقيقها تعليمه، لكن أهلها أرسلوها كي تعمل في تنظيف المراحيض؛ وقد ظلّت تمارس هذا العمل طيلة حياتها. تمّت أن تعمل مع الأشخاص المشرّدين، لكن النساء كنّ -من الناحية العملية- مستبعدات عن ذلك النوع من الأعمال. قيل لها أن «تعرف مكانها» لأنها امرأة، وأن تطبق فمها أيضاً. وأما ليديا فقد نشأت في قرية في سويسرا، وكانت ترسم دائماً خلال سنوات المراهقة. أرادت أن تكون فنانة. قيل لها إن الفتيات لا يستطعن أن يصرن فنانات. تزوّجت في سن مبكرة، وقيل لها إن عليها أن تطيع زوجها. بعد سنين كثيرة من ذلك، كنت أجلس في مطبخ بيتهما فيرفع زوجها فنجاناه الفارغ ويصيح: «قهوة!». عند ذلك، كان منتظراً منها أن تنهض سريعاً كي تأتي له بالقهوة. ظلت ترسم أحياناً، لكنها تقول إن ذلك يصيبها بالاكئاب لأنه يذكّرها بالمسار الذي كان ممكناً أن تتخذه حياتها.

لقد عاشت جدتاي في مجتمع يُقصي النساء عن منظومات السلطة كلها تقريباً، ويسلبهن حرية الاختيار في ما يتصل بالشرط الأعظم من نواحي

حياتهن. ففي سنة 1962، لم تكن أية امرأة مشاركة في حكومة بريطانيا أو الولايات المتحدة أو سويسرا. وكانت نسبة النساء أقل من 4% في كل من البرلمان البريطاني ومجلس الشيوخ الأميركي، وأقل من 1% في الجمعية الفيدرالية في سويسرا حيث كانت النساء محرومات من المشاركة في التصويت في الانتخابات في سبعة عشر كانتوناً (من بينها الكانتون الذي عاشت فيه جدتي)، من أصل عشرين كانتوناً تتألف منها سويسرا. كان معنى هذا أن الرجال هم الذين يكتبون القوانين لما فيه مصلحة الرجال. وفي الولايات المتحدة وبريطانيا، كانت النساء محرومات من الحصول على قروض سكنية ومن فتح حسابات مصرفية إلا إذا كنّ متزوجات، فضلاً عن ضرورة إبراز موافقة الزوج الخطية. كانت النساء في سويسرا محرومات من الحصول على أية وظيفة من غير إذن خطي من الزوج. لم تكن ملاجئ الحماية من العنف المنزلي موجودة في أي مكان على وجه الأرض؛ وكان إقدام الزوج على اغتصاب زوجته غير مخالف للقانون في أي مكان. (في ثمانينيات القرن العشرين عندما ظهرت مبادرات لحظر اغتصاب الرجل زوجته، رفض واحد من أعضاء مجلس النواب في كاليفورنيا هذا المطلب وقال: «إذا كان المرء غير قادر على اغتصاب زوجته، فمن يغتصب؟»). وفي الحياة العملية، كان في وسع الرجل أن يضرب زوجته لأن الشرطة لا تعتبر ذلك جريمة. وكان في وسعه أيضاً أن يغتصب بناته لأن أي كلام علني في هذا الأمر كان يعتبر من جملة المحرمات: لا يمكن أن يذهب أحد إلى الشرطة كي يقدم بلاغاً عن أمر من هذا النوع.

أكتب الآن هذه الكلمات وأفكر في ابنة أخي البالغة خمسة عشر عاماً. تحب الرسم والألوان، مثلها مثل جدتها. وكلما رأيتها ترسم، أتذكر ليديا التي كانت تفعل الأمر نفسه في قريتها في سويسرا منذ خمسة وسبعين عاماً. قالوا لليديا إن عليها أن تكف عن الرسم كي لا تهدر وقتها، وإن عليها أن تبدأ خدمة الرجال. وأما ابنة أخي فهم يقولون لها: سوف تصبحين فنانة

عظيمة... فلنبداً البحث عن مدارس الرسم! لم تلتق جدتي ابنة أخي أبداً، لكنني أظن بأن ليديا يسعدنا أن تسمع كيف غيرت الحركة النسوية العالم. أدرك أن من المزعج إلى أقصى حد أن يشرح ذكراً هذا الأمر بهذه الطريقة، وذلك بالنظر خاصة إلى أن قدراً كبيراً من التحيز الجنسي وكرهية النساء لا يزال موجوداً حتى الآن، ولا تزال عقبات كبيرة جداً تواجه النساء. أعلم أننا لا نزال بعيدين عن اكتمال نيل المرأة حقوقها؛ وأعلم أن قسمًا كبيراً من الحقوق التي أحرزتها معرضة للخطر. لكنني واثق من أن ثمة أمراً واحداً صحيحاً بكل تأكيد: يمثل الاختلاف بين حياة جدتيّ الاثنتين وحياة ابنة أخي إنجازاً مذهلاً. وأعلم أيضاً أن هذا الإنجاز قد تحقق نتيجة أمر واحد... نتيجة أمر واحد فقط. كانت هناك حركة منظمة للنساء العاديات اللواتي تجمعن معاً وقاتلن من أجل حقوقهن. وقد واصلن القتال حتى عندما كان الوضع في غاية الصعوبة.

بطبيعة الحال، ثمة اختلافات كبيرة بين القتال من أجل حقوق المرأة والقتال من أجل استعادة تركيزنا. مع هذا، لا أزال أستعيد هذا المثال في ذهني لسبب مهم جداً. تُعلّمنا الحركة النسوية أن القوى الضخمة التي تبدو زحزحتها مستحيلة قوى يستطيع البشر العاديون تحديها... وعندما يتحدونها، يمكن أن يؤدي هذا إلى التغيير. في سنة 1962، كانت سلطة الرجال المركزة أوسع كثيراً مما تتمتع به شركات التكنولوجيا الكبرى من سلطة في سنة 2021، أي أثناء تأليف هذا الكتاب. كان الرجال مسيطرين على كل شيء تقريباً - على كل برلمان، وعلى كل شركة، وعلى كل جهاز شرطة - وقد كانوا كذلك على الدوام منذ بداية وجود تلك المؤسسات. في ذلك الوضع، كان من السهل جداً قول إن من المستحيل تغيير أي شيء، وإن على النساء الاستسلام لأنه ينبغي عليهن تعلّم عيش حياة الخضوع. وفي يومنا هذا، يقع بشر كثيرون في إغراء التفكير بطريقة مماثلة عندما يفكرون في تلك القوى الكبرى التي تسرق انتباهنا وتركيزنا. هذا اعتقاد

متشائم بأننا عاجزون وبأننا لا نستطيع تغيير أي شيء. وهو أيضًا اعتقاد زائف!

فلنفكر في أنه عام 1962، كان مصير المثلي في السجن نتيجة ذلك. وهذا تغير اليوم. لماذا؟ أمر واحد: حركة أشخاص عاديين طالبت بوضع حد للقوى التي تخرّب حياتهم. لقد دافعوا عن أنفسهم. ومن جديد أقول إن ثمة اختلافات كبيرة - بالطبع - بين النضال من أجل حق البشر في المساواة وبين النضال من أجل حقنا في استعادة تركيزنا وانتباهنا. لكن ثمة تناظرًا مهمًا جدًا: ما من سلطة، وما من منظومة أفكار، كبيرة إلى حد يجعل تحديثها مستحيلًا. يسر شركات التكنولوجيا الكبرى كثيرًا أن نظنها صاحبة قوة لا تُقهر، وأن نعتقد بأن لا معنى للقتال من أجل التغيير لأن الأمر لن ينجح أبدًا. هذه الشركات «ضعيفة» مثلها مثل القوى الكبيرة الأخرى التي هُزمت آخر الأمر.

إذا لم نشكّل حركة ونقاتل، فما البديل؟ لقد سمعت تريستان وآزا يحذّران من أننا لا نزال الآن، في هذه اللحظة، عند بداية ما ستفعله بنا «رأسمالية المراقبة» التي لا تحكمها أنظمة حكومية. سوف تصير أكثر تطورًا وأكثر غزوًا لنا. لقد قدما إليّ أمثلة كثيرة. وها هو واحد منها. ثمة تكنولوجيا موجودة الآن اسمها «نقل الأسلوب». إذا استخدموا هذه التكنولوجيا فسوف يصير في وسعك جعل الكمبيوتر يرى عددًا من لوحات فان كوخ، ثم تقدّم إليه مشهدًا جديدًا في رسمه وفق أسلوب فان كوخ. قال لي آزا، إن «تكنولوجيا نقل الأسلوب» يمكن أن تصير، في وقت قريب جدًا، مستخدمة ضدي وضدك: «يستطيع Google الآن أن يقرأ إيميلك كله ثم ينشئ نموذجًا يحاكي به أسلوبك. بعد ذلك، يبيع ما توصل إليه لواحد من المعلنين. أنت [بصفتك مستخدمًا] لا تعلم شيئًا عما يجري»، لكنك تبدأ تلقي إيميلات مقنعة لك إلى حد غير مألوف لأنها مكتوبة بأسلوبك، أي لأنها تبدو كأنها ناطقة بلسانك. بل يمكن أيضًا أن يحدث ما هو أسوأ

من هذا... فبحسب رأي آزا: «يستطيعون النظر إلى إيميلك كله ومعرفة الإيميلات التي كانت استجابتك لها إيجابية سريعة، فضلاً عن تعلمهم أسلوبك. من هنا، يصيرون على علم بالأسلوب الذي يستطيع إقناعك. ما من شيء غير قانوني في هذا كله. وما من قانون يحميك من حدوث هذا الأمر. هل هو خرق لخصوصيتك؟ إنهم لا يبيعون بياناتك بالمعنى الدقيق للكلمة. لا يفعلون شيئاً غير بيع هذه المعرفة الدقيقة بكيفية عملك - يعرفون عنك أكثر مما تعرف عن نفسك - كي يشتريها من يدفع لهم ثمناً أعلى».

إنهم قادرون على اكتشاف مواطن الضعف لديك، بل على اكتشاف مواطن ضعف لست مدركاً لها. ثمة ابتكارات تكنولوجية قادمة من شأنها أن تجعل أشكال رأسمالية المراقبة الحالية بدائية. ففي سنة 2015، تقدّمت شركة فيسبوك بطلب تسجيل براءة اختراع تكنولوجيا سوف تكون قادرة على رصد مشاعرك من خلال الكاميرا الموجودة في اللابتوب أو في الهاتف. يقول آزا محدّراً إننا، إن لم نجعل تلك الشركات خاضعة لأنظمة حكومية، «فسوف تتمكن كمبيوتراتنا الفائقة من إجراء الاختبارات الضرورية كي تستطيع اكتشاف نقاط ضعفنا كلها من غير أن يكلف أحد نفسه عناء السؤال: أيجوز هذا؟ وسوف يستمر إحساسنا بأننا نتخذ قراراتنا بأنفسنا مع أن ذلك سيكون اعتداء مباشراً على استقلالنا وإرادتنا الحرة».

قال لي جaron لانير الذي كان أستاذ تريستان (هو مهندس مخضرم في وادي السيليكون) إنه تولى أدواراً استشارية في عدد كبير من أفلام هوليوود التي تنبأت بمستقبل بائس للبشر، كفيلم «تقرير الأقلية»، لكنه رأى نفسه مضطراً إلى التوقّف عن ذلك لاكتشافه أنه يصمّم تكنولوجيات أكثر فأكثر إثارة للذعر بغية تحذير الناس مما هو آتٍ، ولاكتشافه أن المصمّمين الآخرين يستجيبون لذلك بالقول: هذا رائع جداً! كيف نستطيع تحقيقه؟ قال لي جيمس ويليامز: «أسمع الناس أحياناً يقولون إن الوقت قد

فات ولم يعد ممكناً الإقدام على هذا التغيير أو ذاك في الإنترنت أو مواقع الإنترنت أو التكنولوجيا الرقمية». لكنه قال أيضاً إن الفأس ظلت موجودة مليوناً وأربعمئة ألف سنة قبل أن يفكر أي إنسان بأن يضع لها مقبضاً. على النقيض من ذلك، لا يبلغ عمر الإنترنت «إلا أقل من عشرة آلاف يوم». هذا ما جعلني أدرك أننا في سباق. فمن ناحية أولى، لدينا هذه السلطة سريعة التنامي التي تتمتع بها التكنولوجيا التي تغزونا وتستطيع أن تفهم كيف نعمل وكيف يمكن لها أن تدمر انتباهنا. ومن ناحية أخرى، لدينا حاجة إلى ظهور حركة مطالبة بتكنولوجيا تعمل من أجلنا، لا ضدنا. نحن في حاجة إلى تكنولوجيا تغذي قدرتنا بدلاً من تقويضها. في الوقت الراهن، تتكوّن الحركة الداعية إلى تكنولوجيا ذات طابع إنساني من بضعة أشخاص شجعان من أمثال البروفسورة شوشانا زوبوف، وتريستان، وآزا. إنهم مثل تلك الجماعات المتفرقة من صاحبات النشاط النسوي في أوائل الستينيات. علينا جميعاً أن نقرر إن كنا سننضم إليهم وسنخوض المعركة معهم، أو سنسمح للتكنولوجيا التي تغزونا بأن تهزمنا جميعاً!

السبب الثامن

التزايد الكبير في الشدة النفسية التي تطلق حالة

التأهب الدائم

عندما اعترفت لنفسي أول مرة بأن لديّ مشكلة انتباه ففررت إلى بروفنستاون، كان لديّ تفسير بسيط لما يصيب تركيزي: لقد أتلفه كل من الإنترنت والهاتف الخليوي. لكنني أعلم الآن أن تلك الحكاية كانت مبالغة في التبسيط، وأن نموذج الأعمال في شركات التكنولوجيا أكثر أهمية من التكنولوجيا في حد ذاتها. مع هذا، كنت موشكًا على تعلم أمر أعمق أثرًا مما سبق. ظهرت هذه التكنولوجيات في حياتنا في لحظة شهدت لدينا ضعفًا غير مألوف أمام أية محاولة ترمي إلى اختطاف تلك الحياة منا... كان نظام المناعة الجمعي لدينا في حالة ضعف، وذلك لأسباب مستقلة تمامًا عن التكنولوجيا وعن تصميمها.

على مستوى من المستويات، يستطيع كثيرون منا الإحساس ببعض أسباب ذلك. لقد قررتُ في أوائل سنة 2020 أن أتعاون مع «مجلس علم النفس القائم على الأدلة العلمية»، فأقمنا معًا مؤسسة «YouGov» -واحدة من كبرى شركات استطلاع الرأي في العالم- بغية إجراء أول استطلاع رأي علمي يتناول مسألة الانتباه، وذلك في كل من الولايات المتحدة وبريطانيا. عمل الاستطلاع، أول الأمر، على تحديد أشخاص يشعرون بأن انتباههم يعاني تراجعًا، ثم إلى سؤالهم عن الأسباب التي تحملهم

على هذا الظن. أعطي أولئك الناس عشرة خيارات وطلب منهم أن ينتقوا منها ما يرون أنه منطبق عليهم. لم تكن الهواتف السبب الأول الذي أوردته أولئك الناس وحملوه مسؤولية مشكلاتهم. كان السبب هو الشدة النفسية التي اختارها ثمانية وأربعون بالمئة ممن خضعوا لذلك الاستبيان. وكان السبب الثاني حدوث تغير في ظروف الحياة، وذلك من قبيل إنجاب طفل أو التقدم في السن. اختار هذا السبب ثمانية وأربعون بالمئة أيضًا. وكانت المشكلة التي حلت في المرتبة الثالثة متمثلة في صعوبة النوم أو في النوم القلق، إذ اختار هذا السبب ثلاثة وأربعون بالمئة من الأشخاص المعنيين. ثم أتت الهواتف في المرتبة الرابعة فقد ذكرها سبعة وثلاثون بالمئة منهم. عندما بدأت أدرس هذا الأمر دراسة علمية أشد تفصيلًا، أدركت أن حدس أولئك الناس العاديين لم يكن خاطئًا. فثمة قوى أعمق من هواتفنا ومن الإنترنت تمارس تأثيرها. وقد أدت هذه القوى إلى نشوء خلل في العلاقة بيننا وبين الإنترنت.

بدأت أفهم أول أبعاد هذا الأمر عندما أمضيت زمناً مع امرأة صارت في ما بعد كبيرة أطباء الجراحة العامة في ولاية كاليفورنيا وحققت اختراقاً جوهرياً في ما يتصل بهذه الأسئلة. لعلها الشخص الذي أثار إعجابي أكثر من أي شخص آخر التقيته أثناء عملي على هذا الكتاب. عندما تقرأ قصتها قد يبدو لك، أول الأمر، أن ما تصفه فيها شديد التطرف وأنه لا علاقة له بحياتك... لكن، ابق معي لأن ما اكتشفته يمكن أن يعيننا على فهم القوة المؤدية إلى تحطيم انتباه أكثرنا.

في الثمانينيات، في ضواحي بالو ألتو في كاليفورنيا، انتاب القلق فتاة سوداء اسمها نادين عندما كانت في طريق عودتها إلى البيت بعد المدرسة. كانت الفتاة متيِّمة بأمها، وقد علّمتها أمها عددًا من الأساليب الرائعة في حلبة التنس، وكانت تقول دائماً لنادين إن عليها أن تحصل على تعليم جيد لأن ما من أحد يستطيع انتزاع ذلك التعليم منك بعد أن تحرزيه. ولكن،

كانت هناك أوقات ترى فيها أمها تتصرف بطريقة مختلفة تمامًا. كتبت نادين في وقت لاحق: «كانت مشكلتنا أننا لا نعلم أبدًا أي أم ستكون لدينا. فبعد انتهاء المدرسة في كل يوم، كان الأمر أشبه بلعبة حظ... هل نصل إلى البيت فنجد ماما السعيدة أم ماما المخيفة؟».

بعد عشرين سنة من ذلك، نظرت د. نادين بورك هاريس إلى الطفلين الجالسين أمامها في غرفة المعاينة الطبية وأحست شيئًا يتحرك في جسدها... إنه الألم المألوف القديم نفسه. كان الطفلان في السابعة والثامنة من العمر؛ وقبل بضع ساعات أجلسهما والدهما في سيارته، لكنه أهمل وضع حزامي الأمان. انطلق بالسيارة وقادها إلى أن وجد جدارًا كبيرًا، وجّه السيارة صوب الجدار وقادها بأقصى سرعة. كانت نادين تنظر إلى الطفلين وتتخيل مدى الذعر الذي أصابهما. قالت لي عندما جلسنا معًا: «علمت بحدسي كيف كان إحساسهما بذلك الذعر. كنت قادرة على التعاطف معهما على المستوى النفسي... إن كان لهذا الكلام أي معنى. أعلم ما يحدث في لحظات من هذا النوع». اتضح أن والدهين الطفلين كان مصابًا بحالة من الفصام.

في ما مضى، استطاعت نادين أن تتعايش مع مرض أمها العقلي من خلال تفوقها الدائم في المدرسة، تمامًا مثلما اعتادت أمها أن تنصحها في لحظاتها «المعافاة». التحقت بجامعة هارفارد، فدرست الصحة العامة وطب الأطفال. وعندما أتى وقت اتخاذها قرارها في شأن ما تفعله بما تعلمته، أدركت أنها راغبة في التوجه إلى مساعدة الأطفال. ففي حين اتجه أكثر زملائها إلى تقديم خدماتهم الطبية إلى أشخاص ميسورين، ذهبت نادين إلى بايفيو، التي هي واحدة من أسوأ المناطق في سان فرانسيسكو: حي فقير جدًا يعاني تفشي العنف. وبعد فترة قصيرة من بدء عملها هناك، سمعت نادين صوت إطلاق نار عندما كانت مع أصدقائها. جرت صوب ذلك الصوت، فوجدت فتى في السابعة عشر من عمره ينزف دمًا بعد أن أطلقت النار عليه. كانت تسمع أن الجذات في حيّها الجديد هذا ينمن

أحيانًا داخل حوض الاستحمام خوفًا من أن تصيبهن رصاصات طائشة أثناء نومهن. بعد تلك الحادثة، شغل اهتمامها كثيرًا السؤال عن طبيعة حياة الناس وسط هذا العنف العشوائي طيلة الوقت. فهمت أن عيش المرء في بايفو يعني «تشرّبًا» دائمًا للخوف والتوتر والشدة النفسية.

ذات يوم، أتى لرؤية نادين فتى في الرابعة عشرة لديه اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه (سوف أدعوه روبرت. وسوف أُغيّر أيضًا بعض تفاصيل هذه القصة نزولًا عند طلب نادين، وذلك بغية المحافظة على خصوصية معلومات مريضها). قبل ذلك، كانوا قد وصفوا لروبرت دواء اسمه «ريتالين»، لكن ذلك الدواء لم يكن له أي أثر إيجابي عليه. قال لها إنّ الدواء يخلق لديه إحساسًا غير مريح، وإنه يريد أن يتوقف عن تناوله. لكن أطباءه السابقين أصرّوا على أن يواصل تناول جرعات أكبر فأكبر من ذلك الدواء نفسه.

سألته نادين وسألت أمه التي كانت معه: «متى بدأ ظهور تلك الأعراض؟ لقد بدأ ظهورها عندما كان الصبي في العاشرة. سألتهما: ماذا حدث آنذاك؟ قالوا إن الأمر بدأ عندما أُرسل للعيش في بيت أبيه. جرى حديث عن الطلاق وعن حياة الفتى عامة. بعد ذلك، طرحت نادين السؤال التالي: لماذا أرسل روبرت للعيش في بيت أبيه؟» استغرق الأمر حينًا من الزمن قبيل أن يرويا لها القصة جزءًا بعد جزء. كان لدى والدته روبرت صديق. وفي يوم من الأيام، عادت إلى البيت فوجدته في الحمام. كان يعتدي على ابنها جنسيًا. لقد تعرّضت الأم نفسها إلى إساءات جنسية طيلة فترة طفولتها. وقد تعلمت أن تخاف الرجال المعتدين وأن تخضع لهم وتقبل بما يطلبونه منها. في تلك اللحظة، أحست نفسها عاجزة... أقدمت على فعل أمر سبب لها خجلًا شديدًا من نفسها. فبدلًا من إبلاغ الشرطة، أرسلت ابنها كي يعيش مع والده. كلما عاد روبرت كي يزورها، يجد أن من اعتدى عليه لا يزال هناك... في انتظاره. أطالت نادين في التفكير في هذه القضية، وبدأت تتساءل إن كانت لها صلة بمشكلة أوسع نطاقًا

كانت تراها آنذاك. عند وصولها إلى المركز الطبي في بايفيو، لاحظت أن الأطباء يشخصون نسبة كبيرة من حالات الأطفال الذين يأتون إلى المركز الطبي على أنها مشكلات في الانتباه - كانت نسبة هذه الحالات التي يجري تشخيصها أعلى كثيرًا مما هو موجود في الأحياء الأحسن حالًا - وكانت أول استجابة (الاستجابة الوحيدة عادة) هي إعطاؤهم أدوية شديدة المفعول من بينها «ريتالين» و«أديرال». نادين واحدة ممن يؤمنون بقدرة المعالجة الدوائية على حل مختلف أنواع المشكلات (هذا ما جعلها تدرس الطب)، لكنها بدأت تطرح على نفسها السؤال التالي: ماذا لو كنا نخطئ كثيرًا في تشخيص المشكلة التي يعانيتها أولئك الأطفال؟

كانت نادين تدرك أن العلماء قد اكتشفوا، قبل عشرات السنين، أمرًا بالغ الأهمية. عند وجود البشر ضمن بيئة تثير الفزع - في منطقة حرب، مثلاً - غالبًا ما ينقلبون إلى حالة مختلفة. أعطتني مثالًا على ذلك؛ وقد أشرت إليه إشارة سريعة في مكان سابق من هذا الكتاب. تخيل أنك سائر في غابة فظهر لك دب ضخم بدا لك جائعًا وأنه موشك على مهاجمتك. في تلك اللحظة، يكف عقلك عن الانشغال بالتفكير في ما ستأكله تلك الليلة، أو في أجرة البيت التي يتعين عليك دفعها. يصير عقلك شديد التركيز على أمر واحد: الخطر! تتابع حواسك كل حركة من حركات ذلك الدب، ويدأ عقلك بحثه عن سبل تتيح لك الفرار منه. تصير «متأهبًا» إلى أقصى حد.

تخيل الآن أن هذا الوضع يتكرر كثيرًا في حياتك. تخيل أن دبًا يهاجمك ثلاث مرات في الأسبوع، دبًا جائعًا يظهر فجأة أمامك في الشارع ويلتهم جيرانك. إذا حدث هذا، فمن المرجح أن تظهر لديك حالة اسمها «فرط التأهب». تصير شخصًا ينظر حوله مترقبًا المخاطر طيلة الوقت سواء أكان هناك دب أمامه أم لم يكن. قالت لي نادين: «فرط التأهب هو، من حيث الأساس، أن تتربص بظهور الدب عند كل زاوية شارع. يصير انتباهك مركّزًا على كل ما من شأنه أن يشير إلى خطر محتمل بدلًا من أن يكون حاضرًا معك كي يتابع ما هو جارٍ من حولك أو كي يتابع الدروس التي يفترض

أن تتعلمها أو تركك تقوم بالعمل الذي ينتظر منك أن تقوم به. المشكلة ليست أن الناس الذين يكونون في هذه الحالة لا يولون أي شيء انتباهًا أو اهتمامًا، بل هي أن انتباههم منصرف إلى رصد أية علامات أو إشارات إلى تهديد أو خطر في البيئة المحيطة. ذلك هو ما ينصبّ عليه تركيزهم».

كانت نادين تتخيل روبرت جالسًا في غرفة الصف يحاول أن يتعلم الرياضيات، لكنه يدرك أنه سيرى، بعد بضعة أيام، ذلك الرجل الذي اعتدى عليه جنسيًا، ذلك الرجل الذي من المحتمل أن يكرر فعلته مرة أخرى. هذا ما جعلها تتساءل إن كان قادرًا على استجماع قواه العقلية في ظل هذه الظروف بحيث يستطيع التركيز على العمليات الحسابية. الحقيقة أن عقله يكون متجهًا كله إلى التفكير في رصد المخاطر. ما من مشكلة في دماغه على الإطلاق، فهذه استجابة طبيعية ضرورية لظروف لا تطاق. أرادت نادين معرفة إن كان الأطفال الكثر الذين تعالجهم، الأطفال الذين قيل لهم إن لديهم «عيبًا أصيلًا في عقولهم» يمكن أن يكونوا في وضع مماثل. قررت، مع الفريق العامل لديها في المركز، أن تتحرى هذه المسألة تحريًا علميًا. بدأت قراءة دراسات علمية متصلة بالأمر فعلمت أن هناك أسلوبًا معياريًا معتمدًا من أجل تحديد ما إذا كان الطفل قد تعرّض لصدمة نفسية، وكذلك لتحديد شدة تلك الصدمة. يُعرف هذا الأسلوب بـ«دراسة التجارب غير المواتية عند الأطفال». الأمر واضح جدًا. يجري طرح السؤال التالي على الطفل: هل تعرّضت لأيّ من هذه الأمور السيئة العشرة؟... أمور من بينها الاعتداء الجسدي، والقسوة، والإهمال. بعد ذلك، يتم سؤال الشخص عن المشكلات التي يعانيها الآن... السمعة، أو الإدمان، أو الاكتئاب.

قررت نادين أن يدرس فريقها حالات أكثر من ألف طفل ممن يتلقون الرعاية الصحية لديهم، وذلك لمعرفة مقدار ما تعرض له أولئك الأطفال في ما مضى من صدمات. وكذلك لرؤية إن كانت لتلك الصدمات صلة بالمشكلات الأخرى التي يمكن أن تكون لديهم الآن... مشكلات من

بينها حالات الصداع وآلام البطن، وكذلك (هذا ما يهمنا الآن) مشكلات الانتباه. أجرى الفريق هذا التقييم التفصيلي لكل طفل من أولئك الأطفال. اتضح أن الأطفال الذين عانوا أربعة أنواع من الصدمات، أو أكثر، أميل بمقدار 32,6 مرة من غيرهم لأن تُشخص لديهم مشكلات في السلوك أو الانتباه، وذلك بالمقارنة مع الأطفال الذين لم يعانون أية صدمة. كان علماء آخرون في مناطق مختلفة من الولايات المتحدة قد توصلوا إلى نتائج عامة مفادها أن الأطفال يزيد لديهم احتمال ظهور مشكلات متّصلة بالتركيز إذا مروا بصدمة. فعلى سبيل المثال، وجدت د. نيكول براون (في دراسة منفصلة) أن الصدمات في مرحلة الطفولة تُضاعف ثلاث مرات احتمال ظهور أعراض اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. كما خلصت دراسة أخرى لدى «المكتب البريطاني الوطني للعلماء» إلى أن وجود مشكلة مالية صعبة لدى الأسرة يزيد احتمال ظهور مشكلات انتباه لدى الأطفال بنسبة تصل إلى خمسين بالمئة. وفي حالة وجود مرض خطير لدى أحد أفراد العائلة، تزداد النسبة إلى خمسة وسبعين بالمئة. وأما إذا تعيّن على أحد الوالدين أن يمثل أمام محكمة، فإن النسبة ترتفع إلى ما يقارب مئتين بالمئة. لا تزال القاعدة التي تستند إليها هذه الأدلة العلمية محدودة، لكنها في تنام مستمر؛ والظاهر أنها تؤيد كثيرًا ما توصلت إليه د. نادين في منطقة بايفيو.

ترى نادين أنها استطاعت اكتشاف حقيقة بالغة الأهمية في ما يتصل بالتركيز: ينبغي أن تحس أمانًا حتى تستطيع الانتباه بطريقة طبيعية. ينبغي أن تكون قادرًا على «إيقاف» تلك الأجزاء من عقلك التي «تبحث في الأفق» تحسبًا لظهور دبية أو أسود، أو ما يكافئ ذلك في الحياة المعاصرة؛ وذلك كي تستطيع أن تترك نفسك تغرق في موضوع واحد. لقد ذهبت إلى أستراليا والتقيت في مدينة أديلايد واحدًا من المتخصصين في طب الأطفال النفسي اسمه د. جون جوريديني. إنه متخصص في هذه المسألة؛ وقد قال لي إن تضيق دائرة التركيز «استراتيجية جيدة فعلاً في البيئات

الآمنة، فهو يعني أن تكون قادرًا على تعلم أمور جديدة وعلى التطور والازدهار. وأما إذا كنت في بيئة خطيرة، فإن ذلك الانتباه الانتقائي [أي عندما تركز انتباهك كله على أمر واحد] يصير استراتيجية غبية حقًا. ما تكون في حاجة إليه عند ذلك هو أن يشمل انتباهك البيئة المحيطة بك كلها تقريبًا لظهور أي شيء يمكن أن ينبئ بالمخاطر».

بعد أن عرفتُ هذا الأمر، أدركت نادين أن تصرف أطباء روبرت السابقين كان غلطة خطيرة. قالت لي، «أتعلم ماذا؟ دواء ريتالين غير قادر على معالجة الاعتداءات الجنسية». فبالنسبة إلى أولئك الأطفال، «تعالج الأدوية الأعراض الظاهرية، لكنها لا تعالج السبب الجذري. إذا كان لدى طفل من الأطفال سلوك فظيع، ففي أكثر الأحيان يكون ذلك السلوك طريقة جيدة جدًا للتنبيه نظامه الداخلي إلى أن ثمة أمرًا على غير ما يرام». لقد باتت نادين مقتنعة بأن عدم قدرة الأطفال على الانتباه غالبًا ما تكون إشارة إلى أنهم في حالة شدة نفسية رهيبة. كما قال لي جون، الطبيب المتخصص في هذا الموضوع في مدينة أديلايد: «إذا كنت تستخدم الأدوية مع طفل لديه هذه الحالة، فكأنك متواطئ من أجل إبقائه في تلك الحالة العنيفة، أو غير المقبولة». لقد قارنت إحدى الدراسات بين الأطفال الذين كانوا ضحية اعتداء جنسي وبين مجموعة أطفال في مثل سنهم ممن لم يتعرضوا لأي اعتداء، فوجدت أن ضحايا الاعتداء تظهر لديهم أعراض اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه بمقدار ضعفي ظهورها عند أطفال المجموعة الأخرى. (ليس هذا سببًا وحيدًا لهذا الاضطراب، فثمة أسباب أخرى سوف أتطرق إليها لاحقًا).

من الممكن أن تؤدي طريقة تعامل الأطباء مع حالة روبرت إلى نتائج مخيفة. ففي النرويج، ذهبت إلى مقابلة السياسية إنغا مارتى توركيلدسن التي كانت تتحرى هذه الأمور - ونشرت كتابًا عنها - بعد أن صدمتها حالة طفل في دائرتها الانتخابية. كان طفلًا في الثامنة من عمره رأى معلموه أن لديه أعراض «فرط التأهب» كلها. لا يستطيع أن يهدأ أبدًا. يجري ويجري

طيلة الوقت ويرفض فعل ما يُطلب منه فعله. هذا ما أدى إلى تشخيص حالته بأنها اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه فأعطي تلك الأدوية نفسها. وجدت الطفل ميتاً بعد فترة قصيرة من ذلك؛ وكانت في جمجمته فجوة عمقها سبعة عشر سنتيمتراً. لقد قتله والده (هذا ما اتضح بعد ذلك) الذي كان عنيفاً معه طيلة الوقت. قالت لي إنغا عندما جلست معها في أوسلو: «لم يفعل أحد شيئاً لأنهم اكتفوا بالقول إن لديه مشكلات انتباه، وهذا الكلام الفارغ كله. بل إنهم لم يتكلموا معه خلال فترة تناوله الأدوية التي وصفوها له».

بدأت نادين تطرح سؤالاً: إن كانت تلك المقاربة خاطئة، فما هي الاستجابة السليمة؟ كيف تستطيع مساعدة روبرت وغيره من الأطفال الذين يتعين عليها أن تعتني بهم من الناحية الصحية؟ قالت لي إنها بدأت توضح لأهاليهم الأمر التالي: «أظن أن هذا العجز عن التركيز ناجم عن أن جسد الطفل ينتج كمية زائدة من هرمونات التوتر. بالتالي، نستطيع إصلاح الأمر من خلال خلق بيئة ملائمة. علينا أن نقلل ما يعيشه الطفل من أمور تسبب له ذعراً أو توتراً. علينا أن نوفر له طبقات من الحماية وكثيراً من الرعاية والاهتمام. حتى يكون فعل هذا كله ممكناً، عليك أيتها الأم، أن تنظري في حياتك أنتِ كي تعرفي -وتعالجي- ما قد يكون غير سليم فيها». لا معنى لقول هذا الكلام إن لم تكن لديك القدرة على طرح طرق عملية لفعل ذلك. من هنا، بذلت نادين جهداً كبيراً جداً كي تحصل على تمويل من الجمعيات الخيرية في المنطقة، وذلك حتى تستطيع أن تحوّل ما تقترحه إلى واقع عملي. ففي حالة مثل حالة روبرت، كما أوضحت لي نادين، ثمة خطوات كثيرة ينبغي القيام بها. عليهم أن يساعدوا الأم في الحصول على العلاج المناسب كي تستطيع فهم ما جعلها تحسّ نفسها عاجزة عن مقاومة من يعتدي على طفلها أو يسيء معاملته. وعليهم مهمة التواصل مع الأسرة وتزويدها بالمساعدة القانونية اللازمة لاستصدار أمر قضائي بمنع المعتدي من الاقتراب من روبرت بغية ضمان خروجه من

حياته مرة وإلى الأبد. كان عليهم أيضًا جعل الأم والطفل يمارسان اليوغا معًا حتى يصيران قادرين على إعادة التواصل مع جسديهما. كان عليهم أن يساعدوهما في تحسين نومهما وتغذيتهما.

قالت لي نادين إن ثمة ضرورة «لجعل الأدوات التي يجري طرحها متناسبة مع المشكلات التي يعيشها الناس». وقد شددت على أن هذه الحلول العميقة تستدعي عملاً جاداً حقاً... إلا أنها رأت بنفسها كيف تؤدي إلى تحوّل حقيقي في وضع الأطفال. «أظن أنه ليس من الصعب على الناس أن يسمعونك تقول إنك محطم، أو إن ضرراً قد لحق بك، عندما تعيش صدمات في الطفولة. أما في واقع الأمر فإن لدينا قدرة على التغير». إنها ترى هذا الأمر يحدث أمامها طيلة الوقت... «إن عدد الأطفال الذين تحولوا من الفشل إلى التفوق الدراسي بعد تلقّيهم تشخيصاً صحيحاً ومساندة مناسبة عدد مذهل حقاً». فبالنسبة إليها، هذا ما يجعل «العمل ممتعاً لأنه يسمح لنا برؤية إمكانيات التغير العميقة. هذا ما أراه في عملي الطبي. المشكلة قابلة للمعالجة. لقد فاجأني مدى قابليتها للمعالجة. ثم إن الوصول إلى النتائج ليس صعباً أبداً». وهي مقتنعة بضرورة بذل الجهد من أجل إبلاغ الناس بـ«أننا سوف نكون معهم: سنصل إلى حيث نغير صورة استجابة المجتمع والطب - أي استجابتنا جميعاً - إلى هذه المشكلة».

تؤمن نادين بأنها لم تصبح قادرة على القيام بهذا العمل إلا لأنها كانت، منذ سنين طويلة، تلك الطفلة المذعورة التي عاشت في ضواحي مدينة بالو آلتو. لقد قالت لي: «ثمة مقولة بوذية: عليك أن تكون شاكراً لمعاناتك لأنها تجعلك قادراً على التعاطف مع معاناة الآخرين».

قبل فترة قصيرة من آخر لقاء لي معها، كانت نادين قد عُيّنت في منصب كبيرة الجراحين في كاليفورنيا، أي في أعلى منصب طبي في الولاية. لكن، وعلى الرغم من سمو هذا المركز وما يتمتع به صاحبه من نفوذ كبير، فقد قالت لي إنها أكثر اعتزازاً بأمر آخر. لقد التقت روبرت ووالدته منذ

فترة وجيزة فرأت بنفسها كيف كانا يتغيران، وإن يكن تغيرًا بطيئًا، نتيجة المساندة المكثفة التي تُقدّم إليهما. لم يعد الطفل يتلقى تلك الأدوية من أجل مشكلات الانتباه، ولم تعد تظهر لديه صعوبة في التركيز. صار لدى كل منهما قدر أكبر من التفهّم للآخر. كانا يتماثلان للشفاء على مستوى عميق وعلى نحو ما كان ممكنًا لو أن الطفل واصل تناول تلك الأدوية المهدئة. صارت والدته روبرت قادرة على رؤية كيف جعلتها الإساءات الجنسية التي أصابتها غير قادرة على حماية طفلها، وصارت قادرة للمرة الأولى في حياتها على رؤية نفسها بعين مختلفة، وكذلك على أن تكون متعاطفة مع نفسها. كان معنى هذا أنها صارت قادرة على بدء التعاطف مع ابنها أيضًا. قالت لي نادين إن الاثنين صارا الآن قادرين على «رؤية كيف يمكن أن تتخذ القصة كلّها مجرى مختلفًا من الآن فصاعدًا».



كانت نادين قادرة على رؤية أن الصدمة العنيفة التي عاشها روبرت كانت ذات أثر مدمر، لكنها صارت مقتنعة أيضًا بأن الحياة العادية في منطقة بايفيو -بكل ما تنطوي عليه من توتر وشدة نفسية- تؤدي إلى تآكل الانتباه. فحتى مرضاها الذين لم تصبهم أية إساءات من ذلك النوع كانوا في قلق دائم من احتمال إرغامهم على إخلاء بيوتهم، أو من احتمال الجوع، أو السقوط ضحية إطلاق النار. لقد كانوا يعيشون ضغطًا متواصلًا منخفض الشدة.

عندما شرحت لي هذا، أردت أن أفهم الأمر التالي: هل من آثار سلبية على الانتباه ناتجة عن عوامل أخرى؟ ماذا ينتج عن العوامل التي هي أقل هولًا من الإساءات الجنسية؟ اكتشفت أن الأدلة العلمية في شأن هذا الأمر معقدة قليلًا. فقد بينت نتائج البحث في المختبرات أنك إذا وُضعت في حالة توتر خفيف أو معتدل، فسوف يكون أداؤك أفضل في بعض الأمور التي تستلزم انتباهًا على المدى القصير. هذا أمر نعيشه كلنا: أحس بموجة من الضغط قبل صعودي إلى المنبر كي ألقى كلمة؛ لكن هذا الضغط يجعلني أتماسك ويجعل أدائي أفضل.

لكن، ماذا يحدث إذا استمرت تلك الشدة النفسية زمنًا طويلًا؟ في تلك الحالة، «يمكن أن يشهد الانتباه تغيرًا مهمًا» حتى في ظل مستوى منخفض من الشدة النفسية. هذا ما توصل إليه فريق علمي قام بدراسة هذا الأمر. إن النتائج العلمية في هذا الصدد واضحة جدًا؛ فقد بين تقرير علمي ظهر في الآونة الأخيرة أن «من الواضح الآن أن الشدة النفسية يمكن أن تؤدي إلى تغييرات بنوية في الدماغ تكون لها آثار على المدى البعيد».

بدأتُ أتساءل: لماذا يحدث هذا؟ من جملة الأسباب أن الشدة النفسية غالبًا ما تؤدي إلى ظهور مشكلات أخرى نعلم أنها تقوّض الانتباه. فعلى سبيل المثال، درس البروفسور تشارلز ن.، الذي هو واحد من كبار علماء الأنثروبولوجيا الارتقائية، تزايد حالات الأرق فوجد أننا نجد صعوبة في النوم عندما نعيش «شدة نفسية وحالة فرط التأهب». إذا لم يحس المرء أمانًا، فلن يكون قادرًا على إرخاء أعصابه لأن جسده يقول له: أنت في خطر! ابق يقظًا متأهبًا! من هنا، فإن عدم القدرة على النوم ليست ناجمة عن سوء أداء في الدماغ. إنها «شكل من أشكال القدرة على التكيف في ظل ظروف تتسم بوجود خطر مُتصوّر دائم». وقد خلص تشارلز إلى أننا لا نستطيع معالجة أمر الأرق إلا إذا «أزلنا مصادر القلق والشدة النفسية». لا بد من الذهاب إلى جذر المشكلة.

فماذا يمكن أن يكون جذر المشكلة؟ ماذا يمكن لأسبابها العميقة أن تكون؟ هذا واحد من الأسباب: يملك ستة من كل سبعة مواطنين في الولايات المتحدة أقل من خمسمئة دولار من المدّخرات التي يمكن استخدامها في حال وقوع أزمة أو مشكلة. وهناك بلدان كثيرة أخرى في العالم الغربي تسير في الاتجاه نفسه. ونتيجة التغيرات الهيكلية الكبيرة في الاقتصاد، تشهد الطبقة الوسطى انهيارًا. أردت أن أفهم ما يلي: ماذا يصيب قدرتك على التفكير الواضح عندما تعاني ضائقة مالية؟ علمت أن هذا الأمر قد حظي بدراسة متأنية أجراها سندهيل مولايثانان، وبروفسور العلوم الحاسوبية في جامعة شيكاغو. لقد كان ضمن فريق درس أوضاع

حاصدي قصب السكر في الهند. اختبر العلماء قدرات التفكير لدى أولئك الحاصدين قبل الحصاد (أي عندما كانوا مفلسين)، وبعد الحصاد (أي بعد أن صار لديهم قدر معقول من المال). اتضح أن تمتّعهم بقدر من الأمان المالي بعد انتهاء الحصاد جعلهم يحرزون، في المتوسط، ثلاث عشرة نقطة إضافية في اختبارات الذكاء... يا له من تغيّر كبير جدًّا! فلماذا يحدث هذا؟ إن كنت واحدًا ممن عاشوا ضائقة مالية في وقت من الأوقات، فأنت تعلم جزءًا من الإجابة. إذا كان لديك قلق كبير من الناحية المالية، فسوف يصير كل شيء - من الغسالة التي تعطلت إلى حذاء طفلك الذي ضاع - خطرًا محققًا بقدرتك على بلوغ نهاية الأسبوع. سوف تصير أكثر تأهبًا... تمامًا مثلما كان المرضى الذين تعالجهم نادين.

عندما درست هذا المنبع الكبير من منابع الشدّة النفسية، كنت أفكر دائمًا في أمر سمعته من نادين: «عليك أن تجعل أدواتك متناسبة مع المشكلات التي يعيشها أولئك الناس». هذا ما جعلني أتساءل: كيف يكون معنى هذا إذا طبقناه على حالة الضيق المالي؟ اتضح لي أن ثمة من أجاب عن هذا السؤال تحديدًا. ففي سنة 2017، قرّرت حكومة فنلندا المكوّنة من ائتلاف الوسط واليمين أن تحاول إجراء تجربة. من حين إلى آخر، يطالب مواطنون وسياسيون في أنحاء مختلفة من العالم بتوفير حد أدنى مضمون من الدخل الشهري لكل شخص. في هذه الحالة، تقول الحكومة لك: نعطيك هذا المبلغ المالي البسيط كي تغطي احتياجاتك الأساسية (الطعام والسكن والتدفئة)، لكننا لن نعطيك أكثر منه. لست مضطرًا إلى فعل أي شيء كي تحصل على هذا المال - لا نريد إلا أن تكون آمنًا وأن يتوفر لديك الحد الأدنى من ضروريات البقاء. لقد ناقش الجميع هذه الفكرة؛ ناقشها الرئيس الأميركي الجمهوري ريتشارد نيكسون وناقشها مرشح الرئاسة الديمقراطي أندرو يانغ.

قرّرت فنلندا أن وقت الكلام قد انتهى. وأن عليها أن تجرب هذا الأمر. اختارت الحكومة عيّنة عشوائية مؤلّفة من ألفي مواطن بين الخامسة

والعشرين والثانية والخمسين من العمر، وقالت لهم: «خلال السنتين القادمتين، سنعطي كل واحد منكم 560 يورو شهريًا (أي ما يعادل 650 دولارًا أميركيًا أو خمسمئة جنيه) وذلك من غير أي التزام من جانبكم. إلى جانب ذلك، بدأت الحكومة برنامجًا علميًا صارمًا لرؤية ما سيحدث بعد ذلك. نُشرت النتائج بعد انتهاء مدة المشروع. لقد قابلت اثنين من أهم العلماء الذين عملوا في ذلك المشروع: أولافي كانغاس، البروفسور في قسم الدراسات الاجتماعية في جامعة توروك، ود. سيغنيه جاوهيلين. حدثني الاثنان عما توصل إليه المشروع من نتائج.

قال لي أولافي إن «الفرق كان كبيرًا جدًا» في ما يتصل بالانتباه والتركيز - فبعد أن ضمن أولئك الناس حصولهم على الحد الأدنى من الدخل، شهدت قدرتهم على التركيز تحسنًا كبيرًا جدًا. وقالت سيغنيه إنهم لم يستطيعوا تحديد السبب الدقيق لذلك التحسن، لكنهم وجدوا أن «المشكلات المالية ليست أمرًا حسنًا أبدًا في ما يتصل بالقدرة على التركيز... إذا كنت قلقًا في شأن حالتك المالية، فسوف يشغل هذا جزءًا كبيرًا من قدرات دماغك. أما إذا كنت غير مضطّر إلى هذا القلق، فسوف تتحسن قدرتك على التفكير في أمور أخرى».

الظاهر أن ما أدى إليه ضمان حد أدنى من الدخل - مع أن المبلغ كان بسيطًا جدًا - قد منح من تلقوه إحساسًا بأنهم قد صاروا أخيرًا واقفين على أرض ثابتة. فما هي نسبة الناس في العالم ممن لديهم هذا الإحساس الآن؟ إن من شأن كل ما يخفف التوتر والشدة النفسية أن يؤدي إلى تحسين القدرة على الانتباه. وقد بينت تجربة فنلندا أن حصول كل مواطن على حد أدنى من الدخل المضمون (أي على دخل كافٍ لتحقيق القدر الضروري من الأمان من غير أن يكون مبالغًا فيه بحيث يلغي الدافع إلى العمل) قادر على تحسين مستوى تركيز الناس لأنه يعالج واحدًا من أسباب فرط التأهب.

هذا ما جعل تفكيره يعود من جديد إلى مشكلاتنا مع هواتفنا ومع الإنترنت. فبالنسبة إلى معظمنا، أتى الإنترنت في أواخر التسعينيات، أتى

إلى مجتمع بدأت فيه الطبقة الوسطى تعاني تدهورًا، وبدأ ازدياد الإحساس بقلّة الأمان المالي، وصار وقت نومنا أقل مما كان في سنة 1945 بمقدار ساعة كاملة. إن المجتمع المتوتر أقل قدرة على مقاومة ما يشئت الانتباه. صحيح أن ثمة صعوبة دائمة في مقاومة ما تتمتع به «رأسمالية المراقبة» من قدرة متطورة على «اختطاف البشر»، لكن ما اتضح هو أننا كنا في حالة ضعف متزايد، فصار «اختطاف انتباهنا» أكثر سهولة من قبل. هذا ما جعلني أقرر تحرّي بقية الأسباب التي ساهمت في تناقص مقاومتنا.

أود الآن أن أكون صادقًا في شأن أمر يؤدي إلى زيادة تعقيد الحجج التي أطرحها في هذا الكتاب. ثمة ما يجعل ما تعلمته من نادين (فضلاً عما تعلمته بعد ذلك من خلال متابعة الدراسات العلمية المعنية بالشدة النفسية) تحديًا للفكرة العامة التي أطرحها في هذا الكتاب.

فكما رأيت في المقدمة، أرى أن من المنطق القول بأن مشكلات الانتباه لدينا تزداد تفاقماً على الرغم من عدم وجود دراسات تتبّع على المدى البعيد التغيرات التي تصيب قدرة البشر على التركيز مع مرور الزمن. وقد توصلتُ إلى هذا الاستنتاج لأننا نستطيع البرهنة على أن هناك عوامل كثيرة تسيء إلى التركيز والانتباه، وأن تلك العوامل في تزايد مستمر.

لكن، هناك حجة واحدة مضادة. فقد يسأل واحد من الناس: ماذا لو اتضح أن هناك ميولاً أخرى تُوازن ذلك وتحدّث معه في الوقت نفسه فتحسّن انتباهنا وتجعله أفضل من ذي قبل؟ لقد بيّنت أبحاث نادين أن تعرّض الإنسان للعنف يؤذي قدرته على التركيز. إلّا أن القرن الماضي شهد تراجعاً كبيراً للعنف في العالم الغربي. أعلم أن هذا قد يبدو غير ما نقرأه في الأخبار، لكنه صحيح (يقدم كتاب البروفسور ستيفن برينغر الذي حمل عنوان «جوانب أفضل في طبيعتنا» أدلة شديدة الوضوح على هذا الأمر)، وقد تبدو هذه المقولة ممّا يخالف البدهة، فذلك عائد في جزء منه إلى أننا نتلقى على الدوام صور العنف والتهديد بالعنف من خلال

التلفزيون ومن خلال الإنترنت. ولكن من الثابت أنك الآن أقل تعرّضاً، بل أقل تعرّضاً بكثير، لاحتمال وقوعك ضحية هجوم عنيف أو جريمة قتل، وذلك بالمقارنة مع أسلافك. فم منذ وقت غير بعيد جداً، كان العالم كله -من حيث العنف والخوف- يبدو أشبه بحي بايفيو، أو أسوأ منه. من المؤكد أن خطر التعرض للقتل أو الضرب هو أكبر منابع التوتر التي يمكن أن يواجهها الإنسان. وبما أن هذا الخطر قد تراجع، فمن المنطقي أن نتوقع ظهور تحسن في الانتباه والتركيز نتيجة هذا الميل. أودّ هنا أن أكون واضحاً في شأن هذا الأمر.

هل يمكن لهذا الميل الوحيد -وإن يكن ذا أهمية كبيرة- المؤدي إلى تحسّن تركيزنا أن يفوق العوامل الأخرى التي تسبّب إليه وتجعله في تراجع؟ هل يفوق آثار الزيادة الهائلة في التنقل الدائم بين أمر وآخر، وتناقص فترات النوم، وتأثير آلة «رأسمالية المراقبة» الهائلة، وتفاقم قلة الأمان المالي؟ لا أظن أن هذا ما يجري! إلا أن هذه ليست مسألة نستطيع أن نضعها في كمبيوتر فيقدم لنا الإجابة في صورة أرقام... يصعب كثيراً أن نضع تعبيراً عددياً عن هذه التأثيرات بحيث نستطيع أن نقارن بينها. من هنا، يمكن أن يخالفني في هذا الرأي أشخاص منطقيون تماماً. ومن الممكن أن يعني ما توصّلت إليه نادين أن انتباهنا، من حيث نحن مجتمع، ينبغي أن يكون في تحسّن. إلا أنني أدركت وجود قوة أخرى في ثقافتنا تعمل على تدمير الانتباه... قوة ظلت في تنام دائم طيلة فترة حياتي حتى الآن.

نحن، في العالم الغربي، نعمل زمناً أطول مع كل عقد يمر. يقول بروفيسور علم الاجتماع إد ديسي الذي أجريّت معه مقابلة في جامعة روتشستر في نيويورك، إن شهراً كاملاً في السنة قد أضيف إلى ما كان يُعتبر وقت عمل كاملاً في سنة 1969. ومع بداية القرن الحادي والعشرين، قررت إدارة الخدمات الصحية في كندا دراسة كيفية قضاء الناس في ذلك البلد أوقاتهم في العمل. تناولت دراستها أكثر من ثلاثين ألف شخص في

أكثر من مئة موقع عمل -مواقع عمل عامة وخاصة، كبيرة وصغيرة- فأنتهى الأمر بإنتاج بحث لا نظير له في العالم من حيث اتساعه وتفصيله، بحث يتناول سؤال: «كيف نعمل؟». قالوا إن الزيادة المستمرة في عدد ساعات العمل تجعل الناس أكثر تشتتاً وأقل إنتاجية. وكانت الخلاصة الأخيرة أن «أعباء العمل هذه غير مستدامة».

لم أتوصل إلى إدراك كامل لتبعات هذا الأمر على انتباهنا إلا عندما ذهبْتُ إلى موقعي عمل أقدماً على تجربة سُبلٍ مختلفة من أجل إنقاص مقدار التوتر الذي يعيشه الناس في عملهم. تبلغ المسافة بين هذين المكانين عشرة آلاف ميل، فضلاً عن أن تجربتيهما كانتا مختلفتين تماماً... لكنني أعتقد بأن لهاتين التجربتين نتائج كبيرة في شأن الكيفية التي تسمح لنا بـ«أن نعكس اتجاه» الضرر الواقع على انتباهنا في زماننا هذا.

الأماكن التي تبينّت السبل إلى عكس اتجاه التزايد الكبير في السرعة والاستنفاد

أندرو بارنيز، شخص لا يتوقف أبداً. كان يعمل في «سيتي» في لندن -أي في حي المال الذي يشبه وول ستريت- في أعقاب رفع الضوابط الحكومية عن القطاع المالي في سنة 1987. شهدت تلك الفترة انطلاقة كبيرة لدى الشركات، وشهدت تفجّر الخيلاء المالية: رجال في بدلات رسمية يتصايحون على امتداد قاعة بورصة لندن ويتاجرون بالمليارات. في ذلك العالم، يكون المرء كسولاً إذا وصل بعد الساعة السابعة والنصف صباحاً، ويكون غيباً إذا انصرف قبل الساعة السابعة والنصف في المساء. لذا، وخلال ستة أشهر من كل سنة، كان أندرو يستيقظ قبل انقشاع ظلام الليل، ولا يعود إلى بيته إلا بعد حلول الظلام. صار في شوق إلى رؤية الشمس.

يعتقد الجميع في «سيتي» بأن العمل أفضل يعني العمل أكثر... إلى أن يستهلك العمل حياتك كلها! تنقل أندرو بين عدد من الشركات التي تفرض متطلبات كثيرة على العاملين لديها. في واحدة من تلك الشركات، يستدعى العاملون الجدد جميعاً في أول يوم لهم في الشركة، فيجد الواحد منهم على الطاولة أمامه خطاب استقالته مطبوعاً. يؤمرون بتوقيع تلك الخطابات، ويقال لهم: إذا أغضب أحدكم المدير، فالخطاب موجود لدينا، وسوف يصير خارج الشركة. أدرك أندرو -بطيئاً- أنه يكره هذا

الوجود الذي يستنفده. وقد قال لي: «عندما أنظر إلى الخلف، أجد أنني ضحية بالعقد الثالث من عمري على مذبح الطموح؛ وفي مرحلة لاحقة من حياتي، أظني ضحية بأسرتي أيضًا». هذا الإجهاد الكبير في العمل (كلفني خسارة بعض العلاقات)، وبعد مضي سنين كثيرة (أجد نفسي الآن مضطراً إلى بناء علاقتي مع أطفالي من جديد).

رحل أندرو عن إنكلترا قاصداً أستراليا ونيوزلندا حيث حقق (مع الوقت) نجاحاً حقيقياً، وصار يملك عددًا من الشركات الكبيرة. عندما ذهبت كي أراه، التقينا في شقة كبيرة مطلة على مدينة أوكلاند، لكن ذكريات تلك الفترة التي أمضاها بعيداً عن الشمس في «سيتي» في لندن لم تفارقه أبداً.

في يوم من أيام سنة 2018، كان مسافراً على متن طائرة عندما شاءت المصادفة أن يرى تقريراً في واحدة من مجلات الأعمال يتحدث عن دراسة تناولت مسألة الإنتاجية في العمل. وردت في المقالة بضعة أرقام أثارت حيرته لأن الباحث توصل إلى أن من يعمل في بريطانيا لا يكون منخرطاً في عمله فعلاً إلا أقل من ثلاث ساعات في اليوم الواحد. يعني هذا أن الناس يكونون -خلال الشطر الأكبر من وقت عملهم- «مفصولين» ذهنياً. يمكنون في المكاتب ساعات طويلة، وتمضي حياتهم يوماً بعد يوم، لكنهم لا ينجزون الكثير.

شغل هذا الأمر تفكير أندرو. كان لدى الشركة التي يديرها في نيوزلندا، اسمها «بريتشوال غارديان»، أكثر من عشرة مكاتب يعمل فيها أكثر من مئتين وأربعين شخصاً... شركة تعمل في إدارة الصناديق الائتمانية. تساءل الرجل إن كانت هذه الأرقام التي تشير إلى تدني الإنتاجية تعبر أيضاً عن الناس الذين يعملون في شركته. ففي هذه الحالة، يخرج الجميع خاسرين. يصاب العاملون بالضجر والتشتت، ويتتابهم قلق إزاء أمور أخرى من أهمها أسرهم التي لا يستطيعون أن يمضوا معها وقتاً كافياً. ومن ناحية أخرى، لا تتمتع الشركة بقوة عمل قادرة على التركيز على المهام المطلوب

منها أداؤها. في زاوية من عقل أندرو، لا تزال ذكرى السنين التي أمضاها في العمل باقية بطريقة غير سليمة. كان لديه إحساس يقول له إنه خسر قدرًا لا يستهان به من قدرته على التركيز وعلى التوصل إلى أحكام صائبة.

هذا ما جعله يطرح على نفسه سؤالًا: لماذا لا أغير شركتي كلها بحيث يعمل كل شخص فيها، من الآن فصاعدًا، أربعة أيام في الأسبوع، لا أكثر؟ وذلك مقابل الأجر نفسه. سوف يؤدي هذا إلى تحرير جزء من وقت العاملين كي يرتاحوا وكي تكون لهم حياة اجتماعية لائقة، وكذلك كي يستطيعوا قضاء وقت أطول مع أسرهم... تلك الأمور التي يحدث كثيرًا أن يحاولوا «تمريرها عبر شقوق» وقت العمل. ماذا لو كان إعطاؤهم هذا كله يعني أنهم سيصирون، بالمقابل، قادرين على التركيز على أعمالهم زمانًا إضافيًا قدره خمس وأربعون دقيقة كل يوم؟ أجرى حسابات سريعة خلص منها إلى أن من شأن هذه الخطة أن تؤدي إلى رفع الإنتاجية في الشركة. قد يعني منح الناس مزيدًا من الوقت للراحة والتمتع بالحياة أن إنتاجيتهم في العمل أثناء وجودهم في المكتب ستصير أفضل.

كي يرى إن كان ما فكر فيه صحيحًا، بدأ ينظر في تاريخ تجارب تغيير ساعات عمل الناس. فعلى سبيل المثال، كان في بريطانيا في فترة الحرب العالمية الأولى مصنع ذخيرة يرغم الناس على العمل سبعة أيام في الأسبوع. لكن ذلك المصنع اكتشف أن حجم الإنتاج فيه قد ازداد عندما خفض أيام العمل إلى ستة أيام في الأسبوع. فإلى أي مدى يمكن «توسيع» هذا المبدأ؟

لذا، قرّر أندرو أن يجرب أمرًا جريئًا. عقد اجتماعًا قال فيه للعاملين إنهم سيتلقون الأجر نفسه الذي يتلقونه حاليًا مقابل عملهم خمسة أيام في الأسبوع، لكن لن يكون مطلوبًا منهم إلا أربعة أيام عمل. إلا أنه قال لهم أيضًا إن عليهم - بالمقابل - أن يجدوا طرقًا مناسبة كي يتمكنوا من إنجاز عملهم إنجازًا حقيقيًا: أتوقع أن تصير إنتاجيتكم أفضل؛ لكن عليكم الآن أن تثبتوا لي أنني محق في ظني. سوف نجرب هذا التغيير مدة شهرين. إذا لم

نشهد انخفاضًا في الإنتاجية خلال هذه الفترة فسوف نجعل أسبوع العمل المكوّن من أربعة أيام فقط أمرًا دائمًا. قالت لي أمبر تاري عندما ذهبت لمقابلة جميع العاملين في مكاتب الشركة في بلدة اسمها روتوروا، أي في مكان بعيد جدًا عن مقر الشركة الرئيسي: «قلت في نفسي... ماذا؟ هل أصدق ما تسمعه أذناي؟». تحمس العاملون لهذا الأمر، لكنهم قلقوا أيضًا. فكيف يمكن لهذه الخطة أن تنجح؟ لعل في الأمر خدعة لا يدركونها! قالت لي جيما نيلز التي تعمل أيضًا في مكاتب الشركة في روتوروا: «لم أكن مؤمنة كثيرًا بأن هذا الأمر سوف ينجح». وأيضًا، كان في فريق الإدارة لدى أندرو شكوك من الأمر. قال لي أندرو: «كاد مدير الموارد البشرية في الشركة يفقد رشده». كان المديرون واثقين من أن هذا سوف يسيء إلى الإنتاجية ومن أن الملامة سوف تقع عليهم.

أعطى أندرو الشركة مهلة شهر كي تستعد لهذا التغيير. وخلال ذلك الشهر، كان على كل شخص أن يفكر في كيفية جعل عمله أفضل. كما استدعى فريقًا من الباحثين الأكاديميين كي يقيسوا النتائج الحقيقية. تم تحديد الأسباب الصغيرة الكثيرة التي كانت تسبّب تراجع الإنتاجية منذ سنين كثيرة، وتمت معالجتها. على سبيل المثال، كان عمل واحدة من الموظفين أن تقوم بإدخال البيانات، لكنها تضيّع ساعة كل يوم لأن عليها أن تدخل تلك البيانات مرتين نتيجة انعدام وجود صلة بين نظامين حاسوبيين في الشركة. لكنها ذهبت إلى القسم المسؤول عن تكنولوجيا المعلومات وأصرّت على وجوب العثور على حل لهذه المشكلة. جرت مئات التغييرات من هذا النوع في أقسام الشركة كلها. وفي مكتب آخر، اشترى العاملون مجموعة أعلام صغيرة، واتفقوا جميعًا على أن يضع الواحد منهم علمًا على مكتبه عندما يريد ألا يقاطعه أحد. يرى الآخرون العلم فيدركون أن عليهم الامتناع عن إفساد تركيزه.

قال لي روسل برودج، وهو أيضًا موظف من موظفي شركة برتشيال غارديان، «استغرق الأمر بعض الوقت إلى أن استوعبت تلك الفكرة... لأن

فيها تحديًا! إذا بقيت زمنًا طويلًا جدًا تعمل ثماني ساعات في اليوم فإن هذا يصير مغروسًا فيك، ويصير تغييره صعبًا قليلًا». لكن التغيير حدث. فبعد أن حظي العاملون بيوم حر إضافي، صاروا يمضون ذلك الوقت بطرق مختلفة. تناقص عدد الأيام التي تمضيها ابنة أمبر البالغة ثلاث سنوات في حضانة الأطفال يومًا واحدًا في الأسبوع، وأصبحت أمها قادرة على أن تلعب معها زمنًا أطول. قالت جيما: «يمنحك هذا يومًا إضافيًا كي تستعيد قواك...»؛ ونتيجة ذلك، (بدأت أحسّ بأنني قد صرت أفضل حالًا). بدأ روسل حملة إصلاحات في بيته وصار يمضي «وقتًا ممتازًا مع أسرته». قال لي إن هذا الأمر ساعده في إدراك أن «البشر مصممون بحيث يستفيدون من وقت الراحة؛ وعندها يصبحون أكثر إنتاجية». وجد أنه يحسّ بنفسه «أكثر انتعاشًا» عندما يعود إلى العمل.

على وجه التقريب، شدّد جميع من تكلمت معهم ممن مروا بهذه التجربة على أنهم لاحظوا حدوث تغيير كان أهم من أي أمر آخر، فبحسب تعبير جيما: «صار تشتت انتباهي أقل كثيرًا». سألتها: لماذا؟ قالت إن ذلك كان بالنسبة إليها أشبه بفرصة لتنفيس الضغط... «أظن أن الدماغ لا يسهل عليه التوقف إذا ظل المرء ماضيًا في عمله زمنًا طويلًا. أنت لا تقرر اقتطاع وقت كي تجعل دماغك يتوقف ويستريح... يعتاد الدماغ أن يواصل التفكير من غير انقطاع». لكنها وجدت أن يوم الراحة الإضافي جعلها قادرة على أن «تهدأ» فتجد أن عقلها صار أكثر «نظافة» عندما تعود إلى عملها.

بطبيعة الحال، كان لدى العاملين سبب وجيه لاقتناعهم بما قالوه - أرادوا أن يحتفظوا بذلك الزمن الإضافي الذي حصلوا عليه. لكن القياسات الموضوعية كانت أكثر دلالة. فما الذي توصّل إليه الأكاديميون الذين درسوا تلك التجربة؟ وجدوا أن العلامات الدالة على التشوش قد شهدت كلها تراجعًا كبيرًا جدًا. فعلى سبيل المثال، انخفض الزمن الذي يمضيه الناس مع وسائل التواصل الاجتماعي أثناء العمل - تم ذلك من خلال مراقبة كمبيوتراتهم - بنسبة خمسة وثلاثين بالمئة. وفي الوقت

نفسه، تحسّن مستوى التعاون والاندماج في العمل (تم قياس قسم من هذه التغيرات عن طريق مراقبة العاملين، وتم قياس بقيتها من خلال ما قاله أولئك العاملون أنفسهم)، إذ ارتفعت نسبتها من ثلاثين إلى أربعين بالمئة. تراجعت مستويات الشدة النفسية بنسبة خمسة عشر بالمئة. قال لي الناس إنهم صاروا ينامون زمناً أطول، ويستريحون زمناً أطول، ويقرؤون أكثر، ويسترخون أكثر. وأما فريق الإدارة لدى أندرو - ذلك الفريق الذي كانت لديه شكوك كبيرة أول الأمر - فقد خرج باستنتاج مفاجئ: أقر أفراد الفريق جميعاً بأن الشركة استطاعت أن تنجز خلال أربعة أيام ما كانت تنجزه خلال خمسة أيام. بعد ذلك، صار ذلك التغيير في الشركة دائماً.

د. هيلين ديلاني التي درست هذه التغيرات كجزء من عملها كانت أستاذة في كلية الاقتصاد والأعمال في جامعة أوكلاند. وقد قالت لي ضاحكة: «أظننا نستطيع القول إن ذلك لم يكن فشلاً مخيفاً. ظلوا ينجزون عملهم، وظل عملاء الشركة مسرورين، وكان العاملون مسرورين أيضاً». عندما أجرت هيلين مقابلات معمّقة مع العاملين في الشركة قالت إنهم «معجبون إعجاباً شديداً بأسبوع العمل الجديد المكوّن من أربعة أيام... لقد أحبوا هذا! ومن لا يحبّه؟». اكتشفت هيلين أن ذلك الوقت الفائض قد وفر لهم أمرين اثنين. الأول هو أنه «سمح لهم بالاهتمام بعلاقاتهم مع الأشخاص الآخرين، تلك العلاقات التي تضع في ضجيج نمط الحياة المعاصر». لقد قال لها واحد من كبار المديرين في الشركة إنه كان يجد صعوبة في التواصل مع ابنه، لكنه بدأ الآن يمضي معه قسماً كبيراً من هذا الوقت الحر الجديد. قال لها ذلك المدير: «أدركت بالفعل أنني أحب أن أكون مع ابني، وأدركت أنه يحب كثيراً أن يكون معي وأنا نستطيع أن نمضي معاً وقتاً لطيفاً». وأما الأمر الثاني فهو أنهم «كانوا يتحدثون كثيراً عن امتلاكهم ما دعوه 'وقتي أنا'». قالوا لها: «من غير أحد معي، لا أطفال، ولا زوج، ولا زوجة، ولا أحد... أستطيع أن أكون أنا، وأستطيع أن أرى نفسي».

أُجريت تجارب مماثلة في أماكن كثيرة أخرى. وعلى الرغم من كثرة الاختلافات في تلك التجارب، فقد توصلت كلها إلى نتائج مماثلة. في بريطانيا، بعد سنة 1920، أقدم و. ج. كيلوغ -الذي كان ينتج حبوب الإفطار- على إنقاص يوم العمل في شركته من ثماني ساعات إلى ست ساعات، فانخفضت إصابات العمل بنسبة واحد وأربعين بالمئة (هذا يعني أن مستوى الانتباه قد ازداد). وفي سنة 2019 في اليابان، تحولت شركة مايكروسوفت إلى نموذج أسبوع العمل المكوّن من أربعة أيام فتحسّنت الإنتاجية بنسبة أربعين بالمئة. وفي مدينة غوتنبرغ السويدية (في التاريخ نفسه تقريبًا) تحولت مؤسسة معنية برعاية من تقدمت بهم السن من يوم العمل المكوّن من ثماني ساعات إلى يوم العمل المكوّن من ست ساعات، وذلك من غير أي تخفيض في الأجور، فصار العاملون يحظون بفترة أطول للنوم، ويعانون قدرًا أقل من التوتر والشدة النفسية، كما انخفضت حالات تغيبهم عن العمل لأسباب مرضية. وفي شركة تويوتا اقتطعت ساعتان من وقت العمل في كل يوم من أيام الأسبوع فأسفر ذلك عن ازدياد الإنتاج بنسبة أربعة عشر بالمئة وتحسّنت الأرباح بنسبة خمسة وعشرين بالمئة.

يوحي هذا كله بأن تركيز الناس يشهد تحسّنًا كبيرًا عندما يعملون زمنًا أقل. قال لي أندرو إن علينا التخلي عن المنطق القائل بأن عملاً أكثر هو دائماً عمل أفضل. قال لي: «ثمة وقت للعمل، وثمة وقت ينبغي أن يكون فيه الإنسان غير مضطر إلى العمل»، أما اليوم، بالنسبة إلى أكثر الناس، «المشكلة هي أننا لا وقت لدينا. نحن في حاجة إلى وقت وتأمّل وقدر من الراحة كي نستطيع اتخاذ قرارات أفضل. تكفي إتاحة هذه الفرصة لأن تتحسن جودة ما أفعله وجودة ما ينجزه العاملون». لقد عمل أندرو نفسه سيحته فصار الآن يستريح في عطلات نهاية الأسبوع... أمر لم يفعله طيلة حياته. صار يسافر إلى بيت يملكه على جزيرة قريبة من غير أن يأخذ معه أجهزة متصلة بالإنترنت. كما قالت لي جيما، الموظفة التي أخبرتني بأنها كانت متخوفة أول الأمر: «أتعلم؟ إن في الحياة ما هو أكثر كثيرًا من

مواصلة العمل حتى الساعة الثانية عشرة ليلاً... ينبغي أن تكون لك حياة خارج عملك».

عندما ذهبتُ إلى جامعة ستانفورد بعد ذلك، ناقشت هذه الأسئلة مع جيفري بيفر الذي هو بروفيسور السلوك المؤسساتي في تلك الجامعة. قال لي إن سبب نجاح تلك التجارب واضح إلى أقصى حد. اطرح السؤال التالي على أي واحد من محبي الألعاب الرياضية: «إذا أردت الفوز بمباراة لكرة القدم، أو إذا أردت أن أفوز بواحدة من مباريات كرة البيسبول، فهل أفضل حقاً أن يكون اللاعبون مرهقين قبل المباراة؟». ترك سؤاله معلقاً لأن الإجابة واضحة... فلماذا يكون الناس مختلفين عن الرياضيين؟

خرجت ذات يوم في نزهة عند الشاطئ في أوكلاند. سرت مفكراً في ما رأيته، ففاجأتني حقيقة أن هذا هو المكان الأول، من بين الأماكن التي زرتها، الذي تحدّى منطق حالة التسارع المستمر في مجتمعنا. نحن نعيش في ثقافة تجعلنا نسير أسرع ونتكلم أسرع ونعمل أسرع؛ ويقال لنا إن هذا هو ما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية. ولكن، ها هي مجموعة من الناس تقول لنا إن هذا غير صحيح!... سوف نبطئ إيقاعنا، وسوف نتيح متسعاً أكبر للراحة ولتحسين الانتباه.

في الوقت الحالي، يبدو هذا القرار الحكيم رفاهية مستحيلة بالنسبة إلى أكثرينا. لا يستطيع أكثر الناس أن يبطئوا إيقاعهم لأنهم يخشون خسارة وظائفهم أو مراكزهم إن هم فعلوا ذلك. ففي يومنا هذا، لا يحظى بإجازة أسبوع واحد على امتداد السنة كلها إلا ستة وخمسين بالمئة من الأميركيين. وبالتالي، يصير إخبار الناس بما يتعين عليهم فعله كي يحسنوا مستوى انتباههم - لا تجمع بين المهام؛ نم مدة أطول؛ اقرأ مزيداً من الكتب؛ اترك عقلك يعمل على هواه - أمراً فيه قدر غير قليل من «التفاؤل الذي لا يبدى اهتماماً بالآخرين». تعني الطريقة التي يعمل بها مجتمعنا الآن أن الناس لا يستطيعون فعل هذه الأشياء. ولكن، ليس ضرورياً أن يكون الأمر هكذا.

إن في وسع مجتمعنا أن يتغير. انتابني قدر من الضيق، عندما فُكرت في هذا الأمر، لأن ثمة أسبابًا تجعل سماعك قصة ما حدث في نيوزيلندا يترك لديك انطباعًا مضملاً (أو يمكن أن يترك لديك هذا الانطباع). يعجبني أندرو بارنيز كثيرًا. إنه صاحب عمل محترم متنور إلى حد غير مألوف - لكنني لا أريدك أن تنتظر إلى أن يقدم إليك مدير، أو صاحب عملك، أسبوع عمل من أربعة أيام. إذا أردنا لهذا التغيير أن يحدث، فمن المرجح أن يكون علينا سلوك طريق مختلف.

فلنفكر في عطلة نهاية الأسبوع التي ظلت، على امتداد أكثر من مئة سنة، تعطي العاملين قدرًا مضمونًا من الوقت من أجل الراحة. كيف تم إقرار عطلة نهاية الأسبوع؟ خلال الثورة الصناعية في القرن التاسع عشر، كانت نسبة كبيرة من العمال تجد نفسها مرغمة على العمل عشر ساعات في اليوم، ستة أيام في الأسبوع. كان هذا يحطمهم جسديًا وذهنيًا. لذا، بدأ الناس يجتمعون معًا ويطالبون بوقت للعيش. وقع أول إضراب طالب فيه العمال بتخفيض ساعات العمل في فيلادلفيا في سنة 1791. ضربت الشرطة العمال ضربًا شديدًا، وجرى بعد ذلك طرد كثيرين منهم. لكن العمال لم يستسلموا، بل ازداد قتالهم شدة. وفي سنة 1835، نظّموا إضرابًا عامًا من أجل يوم عمل من ثماني ساعات. عشرات السنين من هذه النشاطات أثمرت أخيرًا يوم عمل من ثماني ساعات، فضلًا عن يومي عطلة كل أسبوع، للجميع تقريبًا.

على الرغم من وجود بضعة استثناءات مشرّفة (مثل أندرو) لن يقبل مالكو الشركات الكبرى طوعًا أن يأخذوا قدرًا أقل من وقتنا. ينبغي إرغامهم على ذلك. لقد كان اعتماد يومي عطلة كل أسبوع أكبر تحدٍّ للتسارع الذي يشهده المجتمع، ذلك التسارع الذي لم يشهد مثله من قبل. لا بد من صراع مماثل للفوز بأسبوع عمل من أربعة أيام.

لكن هذه الفكرة مرتبطة بعقبة كبيرة أخرى تعترض تحقيق هذا الهدف. من الممكن تطبيق أسبوع العمل المكوّن من أربعة أيام فقط على من يعملون

مقابل راتب. لكن أعدادًا متزايدة من الناس تجد نفسها مرغمة على دخول «الاقتصاد السريع»، حيث يتسابق الناس إلى القيام بأكثر من عمل من غير عقود ومن غير ساعات عمل ثابتة على الإطلاق. يحدث هذا نتيجة تغير واضح جدًا: في بلدان مثل الولايات المتحدة وبريطانيا، قامت الحكومات بتحطيم النقابات العمالية وتدميرها إلى حد بعيد. لقد جعلت صعبًا على العمال أن يجتمعوا معًا ويطالبوا بأمور من قبيل العقود الرسمية والساعات الثابتة. الحل الوحيد لهذا الأمر، على المدى البعيد، هو العمل المستمر على إعادة بناء النقابات بحيث تصير للناس قوة تجعلهم قادرين على المطالبة بهذه الحقوق الأساسية. لقد بدأ هذا الأمر بالفعل. فعلى سبيل المثال، وفي أنحاء الولايات المتحدة كلها، ينتظم عمال مطاعم المأكولات السريعة في نقابات ويطلبون بإقرار حد أدنى للأجور قدره خمسة عشر دولارًا لساعة العمل الواحدة. إنهم يحققون نجاحات رائعة. وهذا ما ضمن زيادة أجور أكثر من اثنين وعشرين مليون عامل بعد أن تمكنت هذه الحركة من كسب تأييد الغالبية في الولايات التي صوتت لدونالد ترامب، وفي الولايات التي صوتت لجو بايدن. لكنني أظن بأن الاعتماد على العمال وحدهم غير كافٍ. لا بد لنا أيضًا من مكافحة شيء موجود داخل أنفسنا. فعندما أمضيت بعض الوقت مع العمال في شركة «بربتشوال غارديان» وجدت ما قالوه لي مقنعًا... إلّا أنني، في داخلي، واصلت رفضه باحثًا عن نقاط الضعف في ما سمعته منهم. أول الأمر، لم أستطع معرفة سبب ذلك؛ ثم انتبهت إلى أنني، أكثر الأحيان، لا أحس بأنني عملت بما فيه الكفاية إلا عندما يأتي آخر النهار، فأجد نفسي في غاية الإرهاق. لقد كان أفراد الفريق الذين صمّموا كمبيوتر ماكتوش الأصلي يرتدون قمصانًا كُتبت عليها عبارة فيها قدر كبير من التشدد - «نعمل تسعين ساعة في الأسبوع، ونحب هذا!». من الممكن أن يكون هذا شعارًا مجنونًا لدى «طبقة المحترفين لدينا». وذلك لأن من بيننا كثيرين ممن بنوا هوياتهم من حول فكرة «العمل حتى نقطة الاستنفاد». ونحن ندعو هذا نجاحًا! ففي ثقافة مبنية على فكرة السرعة

المتزايدة دائماً، يصير الإبطاء صعباً، ويشعر أكثرنا بالذنب إذا فعل ذلك. هذا واحد من الأسباب المهمة التي توجب علينا أن نقوم بالأمرين معاً كي يكون التغير تغيراً بنوياً مجتمعياً.

عندما انتشر وباء «كوفيد-19» في أنحاء العالم، وفي غمرة المأساة والخوف، ظنّ كثيرون من الناس أنه قد تكون هناك نتيجة حسنة واحدة، على الأقل. تحرّر بشر كثيرون (لم يتحرّر الجميع) من عبء الانتقال اليومي إلى العمل ذهاباً وعودة، وكذلك من ضغط ضرورة التواجد خلف مكاتبهم طيلة الوقت. من هنا، جرى افتراض أنه يمكن أن تتاح فسحة صغيرة من أجل مزيد من الراحة. لكن ساعات العمل تزايدت خلال فترة الوباء - فخلال أول شهر ونصف الشهر من فترة الإغلاق، ازداد متوسط ساعات العمل في الولايات المتحدة ثلاث ساعات في الأسبوع. وفي فرنسا وإسبانيا وبريطانيا، صار الناس يعملون ساعتين إضافيتين كل يوم (وسطياً). ليس سبب ذلك واضحاً تماماً. يعتقد البعض أنه ناتج عن كون اللقاءات عبر تطبيق «زووم» تستغرق زمناً طويلاً. ويتوقع آخرون أن الناس - نتيجة قلة إحساسهم بالأمان الاقتصادي - صاروا أكثر حرصاً على إظهار أنهم يعملون فعلاً وذلك كي لا يتم تسريحهم.

يبين هذا أن ما من قوة خارجية كبيرة سوف تأتي فتحرّرنا من اضطرارنا إلى العمل ساعات أطول فأطول... ولا حتى إن كانت تلك القوة وباءً يحتاج العالم كله. لن ننال ذلك كله إلا عبر نضال جماعي من أجل تغيير الأنظمة.

لكن الوباء جعلنا أيضاً نرى أمراً آخر له صلة بأسبوع العمل من أربعة أيام. لقد بين أن الشركات قادرة على تغيير أساليب عملها تغييراً جذرياً، وذلك خلال فترة قصيرة جداً مع بقائها قادرة على العمل جيداً. قال لي أندرو بارنيز عندما تحدثت معه عبر تطبيق «زووم» أوائل سنة 2021: «إن قال مدير كبير في مصرف بريطاني منذ سنة ونصف سنة، 'نستطيع إدارة

التعاملات المصرفية لستين ألف شخص من البيت، لقلنا له: مستحيل! أليس هذا صحيحًا؟». لكنه حدث فعلاً، حدث على نحو حسن إلى حد مقبول جدًا. لذا... «فمن المؤكد أن من الممكن إنجاز العمل نفسه في أربعة أيام بدلاً من خمسة أيام». قال لي أندرو إن مديريين آخرين كانوا يقولون له إن من المستحيل أن ينجح أسبوع العمل من أربعة أيام لأنهم لا يستطيعون أن يكونوا واثقين من أداء العاملين لديهم إذا لم يرونهم. لكن أندرو اتصل بهم مجدداً وقال لهم إن عليهم الآن أن يعيدوا التفكير - «إنهم جميعاً يعملون من البيت. والمدعش أنهم ينجزون العمل!». .

يبدو لنا أسلوب عملنا ثابتاً غير قابل للتغيير... إلى أن يتغير. ندرك عند ذلك أنه لم تكن هناك، في الأصل، أية ضرورة لأن يكون على هذا النحو.



على بعد عشرة آلاف ميل، في باريس، طرح العمال اقتراحاً مشابهاً بغية «إبطاء» إيقاع حياتهم. كان أمراً غير مألوف، قبل ظهور الهواتف الذكية، أن يتصل مدير بعمّاله بعد أن يكون قد غادر المكتب وعاد إلى بيته. ففي طفولتي، كان لكثيرين من أصدقائي آباء وأمّهات يعملون في وظائف ذات متطلبات كثيرة؛ لكنني لا أكاد أستطيع تذكر أنهم كانوا يتلقون اتصالات هاتفية من أصحاب العمل بعد عودتهم إلى البيت. كان هذا أمراً نادراً في الثمانينيات: عندما ينتهي وقت العمل، فهذا يعني أن العمل قد انتهى. كان الأطباء هم الأشخاص الوحيدون الذي يعيشون «تحت الطلب الدائم»، وكذلك رؤساء الدول والحكومات.

لكن، وبعد أن صار الإيميل حاضراً بقوة في حياة العمل، بدأت تزداد الحالات التي يُتوقع فيها من العاملين أن يستجيبوا في أي وقت، نهائياً أو ليلاً. خلصت إحدى الدراسات إلى أن ثلث المهنيين في فرنسا يحسّون بأنهم لا يستطيعون أبداً أن يفصلوا هواتفهم، وذلك خوفاً من أن تفوتهم قراءة إيميل يُنتظر منهم أن يردوا عليه. وجدت دراسة أخرى أن مجرد توقع العاملين أن يجري الاتصال بهم، يجعلهم في حالة من القلق، وذلك حتى

إن لم يتصل بهم أحد في ليلة بعينها. لقد اختفت فكرة ساعات العمل، في واقع الأمر. وصرنا جميعًا «تحت الطلب» في أي وقت. ففي سنة 2015، قال الأطباء الفرنسيون إنهم يشهدون زيادة ضخمة في عدد المرضى الذين يعانون «إرهاقًا شديدًا»، وبدأ الناجون يطالبون الحكومة بأن تتصرف. هذا ما جعل الحكومة الفرنسية تكلف برونو ميتلينغ (رئيس شركة أورينج Orange للاتصالات) بدراسة الأمر واقتراح حل له. خلص الرجل إلى أن أسلوب العمل الذي يجعل الناس «تحت الطلب» دائمًا يسبب نتائج كارثية تقع على صحتهم، وعلى قدرتهم على أداء أعمالهم. اقترح إصلاحًا مهمًا: قال إنه ينبغي أن يكون لكل إنسان «الحق في أن يفصل الاتصال».

هذا الحق بسيط لأنه يقول: من حَقك أن تكون لك ساعات عمل واضحة التحديد - ومن حَقك أيضًا، عندما تنتهي ساعات العمل المحددة هذه، «أن تفصل نفسك» بحيث لا تكون مضطرًا إلى النظر إلى الإيميل أو إلى الاهتمام بأية أشكال تواصل أخرى ذات صلة بالعمل. هذا ما حدا بالحكومة الفرنسية في سنة 2016 إلى أن تجعل من هذا الحق قانونًا. الآن، صار على أية شركة لديها أكثر من خمسين شخصًا أن تتفاوض رسميًا مع العاملين لديها كي يقبلوا تحديد ساعات يجوز للشركة خلالها أن تتواصل معهم. وأما بقية الساعات فهي «محظورة على الشركة». (تستطيع الشركات الأصغر حجمًا أن تضع أنظمتها الخاصة بهذا الأمر، لكن من غير أن تكون ملزمة رسميًا بالتشاور مع العاملين). منذ ذلك الوقت، تعرّضت شركات كثيرة لغرامات نتيجة محاولتها إرغام الناس الرد على الإيميل خارج إطار الساعات المقررة. فعلى سبيل المثال، اضطرت شركة تعمل في ميدان مكافحة الحشرات اسمها «ريتنو كيل» إلى تعويض مدير واحد من فروعها المحلية بأن دفعت له ستين ألف يورو (أي قرابة سبعين ألف دولار أميركي أو خمسين ألف باوند إنكليزي)، وذلك بعد أن اشتكت الشركة امتناعه عن الاستجابة للإيميلات التي تأتيه خارج الساعات المقررة.

أما من حيث التطبيق العملي، فقد ذهبْتُ إلى باريس وتكلّمتُ مع

أصدقاء لي يعملون في شركات هناك، فقالوا إن التغير في هذا الشأن يسير بخطوات بطيئة جدًا. ليست الحكومة متشددة في إنفاذ هذا القانون؛ ولا تزال أكثرية الناس في فرنسا غير قادرة على عيش هذا التغير. على الرغم من ذلك، تظل هذه خطوة أولى في الاتجاه الذي يتعين علينا جميعًا أن نسير فيه.

جلست في واحد من مقاهي باريس وفكرت في ما رأيته. لا معنى لأن تُلقى على الناس محاضرات لطيفة من أجل «المساعدة الذاتية» تتحدث عن منافع أن «يفصل الإنسان نفسه»، إلا إذا صار لهم حق قانوني في أن يفعلوا ذلك. ففي واقع الأمر، يصير أمرًا مزعجًا إلى حد الجنون أن يلقي المديرون على بشر ليس متاحًا لهم أن يفعلوا هذا محاضرات يقولون لهم فيها إن «فصل أنفسهم» أمر ذو منافع كبيرة... فهذا أمر يشبه إخبار ضحايا المجاعات بأنهم سيكونون مسرورين جدًا إن تناولوا الطعام في مطعم فاخر. إن كان لديك مال كثير، وكنت غير مضطر إلى العمل، فمن الممكن أن تكون قادرًا على إجراء هذا التغير الآن. أما الباقون منا، فإن عليهم أن يكونوا جزءًا من نضال جماعي يرمي إلى استعادة الوقت الذي سُلِبَ منا، وذلك بحيث نستطيع أخيرًا أن نرتاح، وأن ننام، وأن نستعيد قدرتنا على الانتباه والتركيز.

السّبيان التاسع والعاشر

تدهور نظامنا الغذائي وتزايد التلوث

في كل صيف عشته في طفولتي وخلال سنوات مراهقتي، كنت أجد نفسي مُبعدًا عن بيتي في ضواحي لندن، لأنهم كانوا يأخذونني إلى مكان يبدو لي غريبًا عني، بل غريبٌ جدًا. لقد وُلِدَ أبي في بيت مزرعة خشبي في جبل من جبال الألب في سويسرا. كان يصيح بي قائلاً: «عليك أن تذهب إلى المزرعة لأنها ستعلّمك كيف تكون رجلًا!». وهكذا كنت أمضي ستة أسابيع من كل سنة في الاستيقاظ كل يوم مع صياح الديك فأجد نفسي غارقًا في ضباب من الحيرة في تلك الغرفة الصغيرة التي كان أبي، في طفولته، يتقاسمها مع إخوته الأربعة.

كنت في التاسعة من عمري عندما أمضيت أول صيف لي وحيدًا مع جدي وجدتي في سويسرا. علمت أنهما، خلال حياتهما كلها، لم يكونا يتناولان -تقريبًا- غير المأكولات التي ينتجانها. كان لديهما بستان كبير يزرعان فيه الخضار والفاكهة؛ وكانت لديهما حيوانات من أجل اللحم. لكنني كنت أنظر إلى الطعام الذي يضعانه أمامي على الطاولة، فأجد صعوبة في الاقتناع أنه صالح للأكل. ففي بريطانيا، كانت أمي وأمها من نساء الطبقة العاملة في اسكوتلندا؛ وقد اعتدت خلال نشأتي تناول رقائق البطاطس والمأكولات المقلية والوجبات الجاهزة المشتراة من السوبرماركت، فضلًا عن كميات كبيرة من شوكولا «كيندر». صار لدينا فرن مايكروويف

عندما كنت في السابعة تقريبًا. ومنذ تلك اللحظة فصاعدًا، صارت البيتزا وأصابع البطاطس المقلية المسخّنة في المايكروويف جزءًا أساسيًا من طعامي. نتيجة ذلك، كنت أمضي أسابيعي الأولى في سويسرا في التوسل من أجل الحصول على رقائق البطاطس والبيتزا (وكل ما كنت أعتبره طعامًا حقيقيًا)، وأرفض أن أكل ما تعدّه لي جدّتي. كنت أقول لها من كل قلبي: «هذا ليس طعامًا!».

كان جدّي وجدّتي في حيرة عظيمة. وذات يوم، عظّفت عليّ جدّتي فأخذتني إلى المدينة الواقعة على مسافة عدة ساعات. أخذتني إلى ماكدونالدز. لم تطلب شيئًا لنفسها. جلست تنظر إليّ وأنا ألتهم الطعام هناك، وكان في نظرتها مزيج من العطف والتقرّز. بعد سنين من ذلك، في لاس فيغاس، صادفت ذات يوم شخصًا مشرّدًا في حالة عقلية مضطربة جدًّا. كان ذلك الشخص يأكل طعامًا شبه متعفن وجده في القمامة خلف «كازينو ريو». أدركت في تلك اللحظة أن التعبير الذي ظهر يومها على وجهي كان تمامًا مثل التعبير الذي ظهر على وجه جدّتي عندما كنت أجلس في مطعم ماكدونالدز في زيوريخ السويسرية.

خلال الجيلين الفاصلين بين جدّتي وبينني، حدث تحول دراماتيكي في واحد من أهم عناصر كوننا بشرًا: ما ندخله إلى أجسادنا كي يكون غذاءً لها. لقد قابلت في أنحاء مختلفة من العالم خبراء قالوا لي إننا ندرك جميعًا حقيقة أن هذا التغير كان تغييرًا سيئًا من أجل أجسادنا وقلوبنا، لكننا كنا نهمل أثرًا مهمًّا آخر: إنه يسلبنا أجزاء كبيرة من قدرتنا على الانتباه.

يُعتبر ديل بينوك واحدًا من أوسع خبراء التغذية في بريطانيا شهرة. جلسنا معًا كي نتناول وجبة في لندن، فحاولت ألا أنظر إلى الهامبرغر المغربي في قائمة الطعام، وطلبت لنفسني، بدلًا من ذلك، توفو ونوعًا من السلطة... أردت أن أثير إعجابه. قال لي إنني إذا أردت فهم السبب الذي يجعل كثيرين منا يجدون صعوبة في التركيز، فإن عليّ أن أفكر في الأمر بهذه الطريقة:

«إذا وضعت شامبو الاستحمام في محرك سيارة، فسوف تدرك أنك واقع في مشكلة كبيرة عندما يغصّ المحرك بهذا الوقود». مع ذلك، وفي كل يوم، في أنحاء العالم الغربي كله، نقوم بتزويد أجسادنا بمواد «بعيدة أشد البعد عما هو مناسب لأن يكون وقودًا للبشر». قال لي «إن التوصل إلى المحافظة على مستوى مستدام من الانتباه ليس إلا عملية جسدية لا بد لنجاحها من أن يكون الجسد قادرًا على أداء بعض الأمور. فإذا أقدمت على تشويش جسدك -عن طريق حرمانه من المواد المغذية اللازمة له، أو إغراقه بالملوثات- فسوف يؤدي هذا إلى الإضرار بقدرتك على الانتباه».

لقد حدّد ديل وخبراء آخرون في هذا الميدان التقيتهم في أماكن مختلفة من العالم ثلاث نواحٍ يؤدّي نمط غذائنا الآن، من خلالها، إلى الإضرار بتركيزنا. الناحية الأولى هي أننا نعتمد الآن نظامًا غذائيًا ينتج، على نحو منتظم، «ذروات» طاقة ولحظات نقص شديد في الطاقة. قال لي إنني، إذا أكلت قطعة «توينكي»، على سبيل المثال، فإن «سكر الدم سيشهد زيادة كبيرة جدًا قبل أن يهوي نازلًا من جديد. إن لهذا أثره الضار على القدرة الفعلية على التركيز. ففي لحظة زيادة الطاقة، يصير المرء غير قادر على أن يولي أي أمر من الأمور انتباهًا كاملاً». لكن أكثرنا يبدأ الآن يومه بما يشبه تناول قطعة «توينكي» مع أننا لا ننتبه إلى هذا الأمر. «فكر في النموذج المألوف الذي تراه في كل مكان. قد يتناول الإنسان صحنًا من حبوب الإفطار مع شريحة من الخبز». بما أن هذه المأكولات شديدة الفقر بالألياف، فإن الغلوكوز الذي يعطي الجسم طاقة «يتحرّر بسرعة كبيرة جدًا». هذا ما يؤدي إلى «زيادة كبيرة في سكر الدم، زيادة سريعة حقًا، زيادة ضخمة... لكنها تدوم نحو عشرين دقيقة». وبعد ذلك «تنخفض نسبة السكر انخفاضًا سريعًا. ومع هذا الانخفاض السريع تحس بنفسك منهكًا، وتحس أن ضبابًا قد بدأ يلف دماغك».

عند حدوث هذا الأمر، تجلس إلى مكتبك وتجد نفسك غير قادر على

التفكير إلا بقدر كبير من الصعوبة. تعاني طفلك هذا «الانهيار» عندما تكون في المدرسة فلا تستطيع مواصلة الإصغاء إلى المعلمة. إنها الحالة التي يكون فيها «مستوى الطاقة لدى الإنسان منخفضًا، بل منخفض جدًا، فينشأ لديه إحساس دائم بأنه غير قادر على فعل أي شيء... هكذا هو الانخفاض الشديد في مستوى السكر في الدم». عند حدوث هذا الأمر، تصوير (وتصير طفلك أيضًا) في حاجة إلى أكل أي شيء غني بالسكر بغية الحصول على «ذروة» قصيرة أخرى من أجل القدرة على التركيز. «إذا كنت تستهلك هذه الكاربوهيدرات الرخيصة الرديئة في كل وجبة تتناولها، فسوف تستمر حالة الصعود والهبوط وتكرر مرة بعد مرة». أضاف قائلًا: إنك، إذا كنت تستهلك هذه المأكولات مع الكافيين، فإن أثر تقلبات سكر الدم يصير أكثر سوءًا... «عندما تتناول قطعة كرواسان من غير أي شيء آخر، فمن الواضح أن مستوى السكر في دمك سوف يعلو. أما إذا تناولتها مع فنانج قهوة فإن سرعة ازدياد السكر تصير أكبر، ويكون انخفاضها بعد ذلك ذا أثر أكبر». تحدث هذه الارتفاعات والانخفاضات على امتداد النهار، فتسبب لنا حالة استنفاد شديد تجعلنا غير قادرين على التركيز جيدًا، وذلك لفترات طويلة من الزمن. قال لي (مع تغيير بسيط في التشبيه) إن هذا كله «مثل وضع وقود الصواريخ في سيارة صغيرة. يحترق الوقود سريعًا وتندفع السيارة بسرعة كبيرة جدًا... لأنها غير قادرة على التعامل مع هذا النوع من الوقود. لكن السيارة لن تعمل جيدًا إلا إذا زوّدتها بالوقود المناسب لها».

ثمة إجماع علمي قوي على أن أنظمة غذائنا الحالية تسبب هذه «الانهيارات» في الطاقة التي يحذر منها موقع الخدمات الصحية الوطنية البريطاني في الإنترنت. قال لي ديل إن الخطوة الأولى التي ينبغي علينا القيام بها إذا أردنا تحسين مستوى تركيز أطفالنا وانتباههم هي أن «نكف عن إطعامهم صحنًا من السكر والحليب مع الكوكاكولا في الصباح. علينا أن نحاول إعطاءهم طعامًا حقيقيًا». إذا فعلنا هذا، فسوف نرى نتائج سريعة

لأن «الدماغ في مرحلة نموه يكون شديد الاستجابة لأي تغير». (أوضح لي في وقت لاحق أن على الآباء والأمهات في تلك اللحظة أن يتصدوا لجيش من المعلنين الذين يحاولون جعل أطفالهم يتناولون مأكولات سيئة؛ وعليهم أن يواجهوا نظام الإمداد الغذائي المصمم بحيث يستفيد من نقاط ضعفنا - سوف أعود إلى هذه النقطة عما قريب).

الجانب الآخر الذي يكون فيه لنظامنا الغذائي أثر سلبي على تركيزنا، هو أن أكثرنا يأكل الآن بطريقة تحرمه من العناصر المغذية التي لا بد منها كي تتطور أدمغتنا وتعمل جيداً. فعلى امتداد الشطر الأكبر من تاريخنا، كان البشر يأكلون، إلى هذا الحد أو ذاك، مثلما كان أجدادهم يأكلون: يستهلكون مأكولات طازجة يعلمون من أين أتت. وكما قال مايكل بولان الكاتب العظيم في ميدان الأكل الذي كان له أثر كبير على تفكير ديل، فإن الجيلين الفاصلين بيني وبين جدتي شهدا تدهوراً عميقاً في طبيعة الغذاء. في أواسط القرن العشرين، ظهر تحول سريع من المأكولات الطازجة إلى المأكولات «مسبقة الطهو»، والمأكولات المعالجة المعلبة التي تباع في السوبرماركت كي يعيد الناس تسخينها عندما يريدون تناولها. كان لا بد من إعداد هذه المأكولات المعدة للبيع بطريقة مختلفة تماماً: يضيفون إليها المواد المثبتة، والمواد الحافظة بغية ضمان عدم فسادها أثناء انتظارها على رفوف السوبرماركت. وقد اتضح أن هذه العمليات الصناعية تجعل المأكولات تخسر قسمًا كبيرًا من قيمتها الغذائية.

بعد ذلك، وعندما صرنا أكثر اعتيادًا على تلك المأكولات التي هي مختلفة اختلافاً جذريًا عما كنا نأكله قبل ذلك، راحت الصناعة الغذائية تعثر على طرق أكثر فأكثر تطورًا من أجل استهداف «مراكز المتعة البدائية» لدينا. صارت تقدّم لنا مأكولات فيها كميات كبيرة من السكر لا وجود لما يماثلها في الطبيعة، فضلاً عن الدهون المتحوّلة، وكثير غيرها من الابتكارات الجديدة التي لا سابق لها. ففي الولايات المتحدة وبريطانيا،

يقع معظم ما نأكله الآن ضمن فئة «المأكولات المعالّجة كثيرًا»... فئة بعيدة كل البعد، كما يشير مايكل بولان، عن أي شيء موجود في الطبيعة بحيث يصعب كثيرًا حتى أن يتبيّن المرء أصول المكونات الداخلة في تركيبها.

ثمة قدر من قلة الوضوح في شأن ما قد يكون لهذا من أثر على تركيزنا؛ إلا أن لدينا عددًا من الإشارات القوية الواضحة. فمنذ السبعينيات، ظهرت دراسات علمية كثيرة مصمّمة من أجل استجلاء ما يصيب انتباهنا عندما يتغير نظامنا الغذائي. وفي ما يلي مثال واضح على ذلك: في سنة 2009، أخذ فريق من العلماء في هولندا مجموعة مكوّنة من سبعة وعشرين طفلًا ممن كانوا يعانون مشكلات في التركيز. قسّم العلماء تلك المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين. أخضعوا خمسة عشر طفلًا إلى نظام غذائي «استبعادي»، بمعنى أن أولئك الأطفال صاروا غير قادرين على استهلاك المأكولات الرديئة التي يتناولها أكثرنا كل يوم -المواد المضافة، والمواد الحافظة، والأصبغة الصناعية- فكان عليهم أن يأكلوا ذلك النوع من المأكولات الذي كان جدّي وجدّتي يعرفانه. أما الأطفال الاثنا عشر الباقون فقد ظلّوا على «النظام الغذائي الغربي» الحالي المعتاد. بعد ذلك، راقب العلماء في الفريق أولئك الأطفال على امتداد أسابيع كثيرة لرؤية ما سوف يحدث. تبين لهم أن نسبة تجاوزت سبعين بالمئة من الأطفال الذين كفّوا عن تناول المواد الحافظة قد شهدت تحسّن القدرة على الانتباه. كما كان متوسط التحسّن مدهشًا إذ بلغ خمسين بالمئة.

لكن تلك الدراسة كانت محدودة النطاق. وهذا ما دفع بالفريق نفسه إلى اتخاذ قرار بمتابعتها. هذه المرة، أخذوا مئة طفل، وأعادوا التجربة من جديد، ثم تتبّعوا التغيّرات على امتداد خمسة أسابيع. من جديد، تبين أن الأطفال الذين التزموا بـ«نظام غذائي استبعادي» قد شهدوا تحسّنًا كبيرًا في انتباههم وتركيزهم، وكان التحسّن الظاهر لدى أكثر من نصف عدد أولئك الأطفال كبيرًا جدًا.

كان الهدف الأول من الدراسات التي أجراها أولئك العلماء يتمثل في التحقق من فكرة تقول إن أولئك الأطفال غير قادرين على التركيز لأن لديهم حساسية على شيء موجود في نظامنا الغذائي اليومي. هذا أمر ممكن. لكن ما يبدو لي هو أن تجاربهم تؤيد ذلك التوجه الأكثر اتساعاً في التفكير الذي كنت أتعرف عليه: عندما تستهلك أنواع المأكولات التي نشأ الإنسان وتطور بحيث يستهلكها، فسوف يعمل دماغك بشكل أفضل. ذهبت في نيويورك لتناول طعام الإفطار مع د. درو رامزي الذي يُعتبر واحداً من رواد «علم النفس الغذائي» - إنه ميدان جديد يحاول تلمس الصلة بين نمط الأكل لدينا وبين ما يظهر لدينا من مشكلات نفسية. قال لي إنه يحب أن يسأل كل من يشك في هذه الفكرة: «ما منبع الانتباه في رأيك؟ يُبنى الدماغ من الطعام. إذاً، ثمة صلة جذرية». قال لي إن الدماغ لا يستطيع أن ينمو ويتطور إلا إذا تلقى جملة واسعة من العناصر الغذائية الجوهرية. ثمة مثال نال قسطاً وافياً من الدراسة: إذا كان نظامك الغذائي فقيراً بـ «أوميغا-3» المتوفر بكثرة في الأسماك، فسوف يعاني دماغك نتائج سيئة. ليس كافياً أن يجري تعويض هذا النقص من خلال المكملات الغذائية لأن قدرة الجسم على امتصاص المكوّنات الغذائية من الطعام الحقيقي أكبر كثيراً من قدرته على امتصاصها من «الكبسولات» المكملّة.

الجانب الثالث مختلف عمّا سبق. لا يقف الأمر عند افتقار ما نأكله الآن إلى ما يلزمنا حقاً، فهو يحتوي على مواد كيميائية يبدو أن لها أثراً على أدمغتنا يشبه تأثير المخدرات. مثلاً، في سنة 2007، درست مجموعة من العلماء في مدينة ساوثمبتون في بريطانيا مئتين وسبعة وتسعين طفلاً، كان قسم منهم في الثالثة من العمر، وقسم آخر بين الثامنة والتاسعة. وزّع العلماء الأطفال إلى مجموعتين اثنتين. أعطيت المجموعة الأولى مشروبات تحتوي على إضافات غذائية شائعة يكثر وجودها في نظامنا الغذائي؛ وأعطيت المجموعة الثانية مشروبات لا تحتوي على تلك

المواد. بعد ذلك، راقب العلماء سلوك أولئك الأطفال. أظهر الأطفال الذين تناولوا المشروبات التي فيها تلك المواد المضافة مستوى أعلى من فرط النشاط. لقد كانت نتائج هذه التجربة قوية، بل حاسمة إلى حد جعل بلداناً كثيرة في أوروبا (بعد هذا الاكتشاف) تحظر تلك المواد. إلا أن الجهات المسؤولة عن الأغذية في الولايات المتحدة رفضت فعل ذلك. ولا يزال الناس في الولايات المتحدة يستهلكون تلك المواد كل يوم لأنها موجودة في عدد من أوسع الوجبات الخفيفة وحبوب الإفطار انتشاراً في الولايات المتحدة. تساءلت إن كان هذا الأمر قادراً على المساهمة في تفسير الاختلاف الكبير بين الولايات المتحدة وبلدان الاتحاد الأوروبي من حيث نسبة ظهور «اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه».

يقول ديل إن عليك، إذا أردت حقاً أن تفهم ما يجري هنا فلا بد لك من النظر إلى أنحاء أخرى من العالم، إلى أماكن يتمتع فيها الناس بلياقة ذهنية وجسدية أفضل مما نتمتع به، وذلك مع مستويات أدنى من الخرف واضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. يقول، إن فعلت هذا فسيبدوا لك ما تراه محيراً - أول الأمر - وذلك لأن بين الأنظمة الغذائية التي يتبعها أولئك الناس اختلافات كبيرة. بعضها شديد الاعتماد على الأسماك، وبعضها لا تشكّل الأسماك إلا نسبة ضئيلة جداً منه. في بعضها نسبة كبيرة من النباتات، وفي بعضها نباتات قليلة جداً. في بعضها نسبة كاربوهيدرات كبيرة، وبعضها خالٍ من الكاربوهيدرات. إن كنت تبحث عن المكوّن السحري، فلن تعثر عليه. لكن «ثمة أمراً واحداً يوحد هذه الأنظمة الغذائية جميعاً، فهي كلها خالية من المأكولات الرديئة التي تتحمّل المسؤولية الأولى عن اعتلال صحتنا. ليست في أي منها كاربوهيدرات مكرّرة، ولا مأكولات معالّجة، ولا زيوت سيئة. يقوم كل نظام من تلك الأنظمة الغذائية على أساس المأكولات الكاملة... هذا هو المفتاح! هذه هي الرصاصة السحرية. ليس عليك إلا أن تعود إلى المأكولات الكاملة؛ أي إلى المأكولات التي لا تزال

مثلما كانت في الأصل». وهو يستشهد بما يكل بولان الذي قال إن علينا ألا نأكل غير الأطعمة التي كان أجدادنا يعتبرونها أطعمة، وإن علينا ألا نشترى غير المأكولات التي نجدها «عند الحدود الخارجية» للسوبرماركت. أي الخضار والفاكهة التي في المقدمة، واللحوم والأسماك التي في الخلف. وهو يحذّرنا من أن المأكولات الموجودة في الوسط ليست مأكولات حقيقية على الإطلاق.

مع هذا، وبدلاً من تشجيع الأطفال على تناول مأكولات صحية، كثيرًا ما نقدّم إليهم أسوأ أنواع الطعام. ففي بوسطن، قال لي اختصاصي آخر في علم النفس الغذائي اسمه د. أومادي في نايدو إن الأموال المخصصة لوجبات الغداء في المدارس في الولايات المتحدة الأميركية قد تقلّصت منذ بضع سنين، فاغتنمت شركات الطعام الفرصة وأقامت في المدارس آلات للبيع. والآن... تشير الصلة الواضحة إلى أنه، إن كان الأطفال يأكلون الحلويات والمأكولات المصنّعة الأخرى، فسوف تكون هناك بالتأكيد زيادة في مشكلات الانتباه لديهم. لهذه الأسباب، ولأسباب كثيرة أخرى، كتب البروفسور جويل ليغ، خبير اضطراب قلة الانتباه وفرط النشاط الذي قابلته في بورتلاند: «ثمة تغيّر عميق يجري الآن... وإن كنت تظن أن اضطراب قلة الانتباه وفرط النشاط قد تكون له صلة بما تأكله، فإن العلم يوافقك الآن على هذا الظن».

كنت معجبًا بالأشخاص الذين التقيتهم... معجبًا بهم جميعًا. ولكن، بقي عندي قدر من الشك عندما خضت معهم تلك الأحاديث. وذلك أن لديّ مشاعر كثيرة مرتبطة بالمأكولات التي يقولون لي إنها تقتل الانتباه. لقد كنت أجد، خلال نشأتي، راحة في تناول المأكولات غير الصحية. وأنا ألجأ إليها عندما أحس خمولًا. لكنني بدأت التأمّل في أن هذا النظام الغذائي يمكن أن يكون فيه ما يضرّني، فعاد بي ذلك إلى التفكير من جديد

في الفترة التي أمضيتها في بروفنستاون. ما من متاجر مأكولات سريعة هناك - لا ماكدونالدز ولا KFC! ليس لديهم حتى برغر كينغ! لديهم محلّ وحيدٌ يقدّم البيتزا اسمه «سييرتوس بيتزا». بالتالي، أمضيت هناك ثلاثة شهور لم أكل فيها غير مأكولات طازجة صحية - هذه فترة أطول شهرين وثلاثين يومًا من أية فترة أخرى مشابهة أمضيتها في حياتي كلها باستثناء تلك العطلات الصيفية الطويلة في سويسرا. رحت أسأل نفسي إن كان لذلك أيضًا دور في ما عرفته هناك من سهولة في التركيز الجيد.

خلال عملي على هذا كله، كنت أفكر في آخر مرة رأيت فيها جدتي السويسرية. زرتها، وكانت وقتها في أواسط الثمانينات. سرنا معًا صاعدين الجبل، وكان سيرها أسرع من سيرى. أدخلتني إلى بستانها الكبير الذي تعتنى به - تقتلع الأعشاب الضارة، وتتابع نمو المزروعات - في حين كانت دجاجاتها تنبش الأرض على هواها من حولنا. بعد ذلك، وبحركات سريعة من يديها، التقطت ما سنأكله معًا ذلك المساء، ثم رأيتها عندما راحت تطهوه. بالنسبة إليها، كان هذا أمرًا طبيعيًا مثله مثل التنفس. أما بالنسبة إليّ - هذا ما أدركه الآن - فقد بدا شيئًا أشبه بوحى مفاجئ.

مع هذا، أستطيع تخيل تقديم هذا الشاهد إلى الناس بطريقة رديئة ناضجة بالتفاوت الذي لا يقيم اعتبارًا لمشاعرهم. أليس ممكنًا تخيل أصحاب التأثير في إنستغرام وهم يلتقطون هذه الأفكار وينشرون ما يلي: انظر! ما عليك إلا أن تغير ما تأكله حتى يعود تركيزك مثلما كان! لقد نجحتُ في فعل هذا!... والآن، من الممكن أن تنجح أنت أيضًا! لكن الحقيقة هي أن هذا الأمر مشكلة بنيوية في المقام الأول - مثله مثل كثير مما تعلّمت منذ أن بدأت العمل على هذا الكتاب. أنا لا أعرف أحدًا عنده جبلٌ ومزرعة مثلما كان عند جدتي... لا بد للناس من شراء المأكولات من السوبرماركت. والسوبرماركت يغصّ بمأكولات معالجة رخيصة يجري الترويج لها، منذ لحظة ولادتنا، باستخدام موازنات إعلانية ضخمة. إن كان لنا أن نتغلب

على هذه المشكلة، فثمة دور لكل واحد منا. صحيح أن كل واحد قادر على القيام بتغيرات فردية. لكن ثمة حاجة أكبر إلى التعامل مع القوى الكبيرة الكامنة خلف المشكلة. ففي يومنا هذا، وكلما حاولت أن تضع الهاتف من يدك (مثلما شرح لي تريستان)، فهناك ألف مهندس من خلف الشاشة يحاولون جعلك تتناول هاتفك وتنظر فيه من جديد. وكلما حاولت أن تقلع عن المأكولات المعالجة، فإن ثمة فريقاً من خبراء التسويق يحاول إعادةك إلى حيث كنت، أي إعادةك إلى تلك المأكولات نفسها. فقبل وقت طويل جداً من إدراكك الأمر، كان أولئك الناس يعملون على أن يصير في تكوينك النفسي ارتباط قوي بين المشاعر الإيجابية والمأكولات غير الصحية. لقد برمجنوني بحيث أغدّي أرباحهم وأزيدها بدلاً من اهتمامي بتغذية صحتي العقلية؛ وأنا لست الوحيد في ذلك. ينبغي إبطال عمل هذه الآلية كي لا تشوّه ذوق جيل آخر... كي لا تسرق تركيزه.



ثمة سبب آخر لأزمة الانتباه. ومن بين كل ما ذكرته في هذا الكتاب من عوامل مختلفة، قد يكون هذا أكبرها. نعلم جميعاً أن التعرّض للتلوث وللكيماويات الصناعية - في الهواء أو في المنتجات التي نشتريها - أمر سيئ بالنسبة إلينا. ولو سُئلت عندما بدأت إجراء أبحاثي من أجل تأليف هذا الكتاب، لكنت قادراً على القول مستخدماً مصطلحات بسيطة جداً إن تلوث الهواء يسبّب الربو، على سبيل المثال، ويسبّب مشكلات تنفسية أخرى. لكنني فوجئت عندما علمت أن ثمة أدلة متزايدة تشير إلى أن هذا التلوث يلحق ضرراً خطيراً بقدرتنا على التركيز.

كي أفهم هذا الأمر، قرأت كتابات علمية كثيرة متصلة بهذا السؤال، وأجريت مقابلات مع علماء كانوا سباقين إلى اكتشاف هذه الآثار. البروفسورة باربرا ديمينيو عالمة بارزة في فرنسا حصلت على عدد من الجوائز الكبرى، من بينها وسام «جوقة الشرف» الذي هو أعلى وسام

مدني هناك. وقد قالت لي: «في كل مرحلة من مراحل حياتك، ثمة نوع مختلف من أنواع التلوث يسيء إلى فترة انتباهك». ثم انتهت إلى القول بأن هذا من جملة العوامل المؤدية «إلى أن الأمراض المتصلة بنمو الجهاز العصبي تشهد زيادة سريعة جدًا في العالم... بما في ذلك اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه». قالت لي إننا الآن محاطون بملوثات كثيرة جدًا تجعل «من المستحيل في هذه الأيام أن يكون لدينا دماغ طبيعي».

إن التلوث الذي نعلم به أكثر من غيره، نحن المواطنين العاديين هو تلوث الهواء المحيط بنا. هذا ما دفعني إلى لقاء باربرا ماهر، أستاذة علوم البيئة في جامعة لانكستر في إنكلترا. إنها تُجري الآن دراسة قد تكون لها نتائج مهمة جدًا لأنها تتناول كيفية تأثير هذا التلوث على أدمغتنا. لقد شرحت لي أن من يعيش اليوم في مدينة كبرى، يتنفس على الدوام «حساء كيميائيًا». مزيجًا من ملوثات كثيرة مختلفة، من بينها تلك الملوثات المنبعثة من محركات السيارات. لم يتطور دماغنا بحيث يكون قادرًا على امتصاص هذه المواد الكيميائية (كالحديد مثلاً)، التي تأتيه عبر الجهاز التنفسي؛ وهو لا يعلم كيف يتعامل معها. لذا، يكون العيش في مدينة ملوثة كافيًا لأن يتعرض المرء إلى «إساءات متكررة مزمنة تصيب دماغه». وسوف يستجيب الدماغ لذلك بأن يصير ميالًا إلى الالتهاب. سألتها: ماذا يحدث إذا استمر هذا الأمر شهورًا وسنوات؟ قالت إن هذا «سيؤدي إلى الإضرار بالخلايا العصبية وبالعصبونات. وبحسب جرعة التلوث [أي بحسب مدى سوء المواد الملوثة]، وكذلك بحسب الاستعداد الجيني لدى كل إنسان، يؤدي هذا إلى تضرر خلايا الدماغ مع مرور الزمن».

كانت باربرا قد وجدت قبل ذلك أن الأذى الواقع على الدماغ يزداد كلما ازداد التلوث سوءًا. وبعد تلقي هذا الأذى سنوات طويلة، يزداد احتمال ظهور واحد من أسوأ أشكال التدهور الدماغي، ألا وهو الخرف. فقد خلصت دراسة أجريت في كندا إلى أن الناس الذين يعيشون على

مسافة لا تتجاوز خمسين مترًا من طريق رئيسية يزداد احتمال إصابتهم بالخرَف الشيخي خمسة عشر بالمئة بالمقارنة مع الناس الذين لا يعيشون على مقربة من تلك الطرق. لكنني سألت باربرا: كيف يسيء الالتهاب إلى عمل الدماغ في فترات أخرى من حياة الإنسان؟ قالت: «من المحتمل، في حال وجود أثر مزمن، أن يؤدي ذلك إلى ظهور ميل إلى العدوانية ونقص الانتباه وعدم القدرة على ضبط النفس».

تصير النتائج مدعاة قلق أكبر فيما يتصل بأدمغة الأطفال التي لا تزال في مرحلة تطورها الأولى. قالت لي: «لدينا الآن ما يشير إلى بدء ظهور هذه الأمراض التدهورية لدى أطفال صغار جدًا يعيشون في مناطق شديدة التلوث. إنهم أبناء الجيل القادم... زملائي في المكسيك يجرون اختبارات تصويرية بالأشعة المقطعية، وهم قادرون منذ الآن على رؤية تقلص حجم النسيج الدماغي لدى صغار السن الذين تعرضوا لتلوث شديد». كلما ازداد تلوث المنطقة، ازداد الضرر الحاصل... وصولًا إلى نقطة تظهر فيها عند البعض «آفات دماغية». وفي الواقع، من الممكن أن نرى صُفيحات وتشابكات [في الدماغ، مثلما يظهر لدى مرضى الخرف]، وذلك حتى في حالات الأطفال الصغار». أجرى عالم في برشلونة، هو البروفسور جوردي سونير، اختبارات على قدرة الأطفال على الانتباه، وذلك في أنحاء المدينة. تبين له أن أداء الأطفال يزداد تدهورًا كلما ازداد تلوث المنطقة التي يعيشون فيها.

بدالي هذا أمرًا مقلقًا جدًا، فقد بين لي أن هناك «قاتلًا للتركيز» موجودًا من حولنا. فكيف نستطيع مكافحته؟ بدأت أرى بعض الإشارات إلى الإجابة بعد أن صرت مضطلعًا على معلومات تاريخية. نظرت أولاً إلى الأثر الناجم عن واحدة من المواد الملوثة على انتباهنا: الرصاص. لقد كان معروفًا منذ أيام روما القديمة أن الرصاص سام بالنسبة إلى البشر. فعلى سبيل المثال، توّسل المعماري فيتروفيوس إلى سلطات روما طالبًا

منها عدم استخدامه في أنابيب المياه في المدينة. لكن الرصاص ظل قرونًا كثيرة مستخدمًا في طلاء الجدران وفي أنابيب المياه؛ ثم راحوا يضيفونه إلى وقود السيارات منذ أوائل القرن العشرين، وكان معنى هذا أنه صار موجودًا في هواء كل مدينة في العالم بحيث يتنفسه سكانها. أطلق العلماء تحذيرات تقول إن البنزين الذي أضيف إليه الرصاص سوف يؤدي إلى كارثة، وعندما أعلنت شركة «جنرال موتورز» سنة 1925 أن إضافة الرصاص إلى بنزين السيارات «نعمة من الرب»، تلقى مديرها التنفيذي تحذيرًا من د. أليس هاملتون التي كانت من أهم خبراء الرصاص في الولايات المتحدة. قالت له إنه يلعب بالنار. وجاء في كلامها: «حيث يوجد الرصاص، تنشأ حالة من حالات التسمم بالرصاص، عاجلاً أو آجلاً». كان واضحًا من أن شأن هذا أن يكون له أثر مخيف على أدمغة الناس. ففي حالات الجرعات الكبيرة، يؤدي التسمم بالرصاص إلى إصابة الناس بالهلوسة ويجعلهم يفقدون عقولهم أو يموتون. وقد شهدت المصانع التي تتم فيها إضافة الرصاص إلى وقود السيارات حالات واسعة من إصابة العاملين بنوبات عنف مجنون، وكذلك موتهم نتيجة تعرضهم للرصاص.

كان متوفرًا على الدوام وقود سيارات من غير إضافة رصاص، أي إنه لا يحمل معه هذه المخاطر. لكن الشركات الكبيرة قاومته مقاومة شديدة، وذلك لأسباب تجارية على ما يبدو. كان في وسعهم تسجيل براءة اختراع للوقود الذي يضاف إليه الرصاص؛ وهذا ما يعني جني مزيد من المال. وعلى امتداد أربعين عامًا، مولت صناعة الرصاص أبحاثًا علمية ترمي إلى تحري ما إذا كان الرصاص آمنًا، وأكدت للعالم أن علماءها قد اكتشفوا أنه آمن.

تبين في ما بعد أن هذا القرار بالسماح للوقود المضاف إليه الرصاص بأن يهيمن على الأسواق قد أدى إلى سرقة كمية كبيرة من التركيز في أنحاء العالم كله. لقد ذهبُ لمقابلة بروس لانفير، بروفيسور علوم الصحة في جامعة سايمون فريزر في كندا. قال لي إنه كان أكاديميًا شابًا في الثمانينيات

عندما عُرِضت عليه وظيفة في روتشستر في ولاية نيويورك كي يدرس آثار الرصاص على القدرات المعرفية عند الأطفال. كان على علم بأن الأطفال لا يزالون معرّضين لقدر كبير من التلوث بالرصاص على الرغم من أن استخدام الرصاص في الطلاء كان محظورًا اعتبارًا من سنة 1978... لكن التلوث بقي موجودًا لأن الناس ظلوا يعيشون في بيوت مطلية به، ولأن بنزين السيارات المزوّد بالرصاص ظل مستخدمًا في كل مكان. أراد الرجل معرفة الأثر الذي يخلّفه ذلك عند الأطفال.

خضع أطفال روتشستر كلهم -وكان ذلك جزءًا من المشروع الذي عمل فيه بروس- لاختبارات الدم بغية معرفة نسبة الرصاص الموجودة في أجسامهم. كانت صدمته كبيرة عندما رأى النتائج. كان واحد من كل ثلاثة منهم مصابًا بالتسمّم بالرصاص. وكانت النسبة بين الأطفال السود واحدًا من كل طفلين اثنين. لم تكن حالة روتشستر أمرًا غير مألوف؛ فقد اكتشفت دراسات أخرى أُجريت قبل سنوات من ذلك أن محتوى الرصاص في أجساد الناس في الولايات المتحدة في السبعينيات كان أكثر بستمئة ضعف مما كان لدى البشر قبل الثورة الصناعية؛ كما قدّرت «هيئة الحماية البيئية» أن في الولايات المتحدة ثمانية وستين مليون طفل معرضين لمستويات سامّة من الرصاص نتيجة وقود السيارات وحده، وذلك بين سنتي 1927 و1980. بيّن بروس مع علماء آخرين أن الرصاص يسبب أذى كبيرًا جدًّا لقدرتك على التركيز وعلى الانتباه. إذا تعرّضت للرصاص خلال طفولتك، فسوف تصير «أكثر تعرّضًا بمقدار 2,5 مرة لاحتمال أن تصير شخصًا يحقق معايير اضطراب ضعف الانتباه وفرط النشاط». ويصير الأثر أكبر من ذلك إذا اجتمع التلوث بالرصاص إلى أنواع أخرى من التلوث. فعلى سبيل المثال، إذا كانت والدتك قد تعرّضت للتلوث بالرصاص أثناء حملها، وكانت تدخّن السجائر، فسوف يزداد ثمانى مرات احتمال إصابتك باضطراب ضعف الانتباه وفرط النشاط.

قبل وصول بروس إلى روتشستر، تلقت الأمهات فيها -مثلهن مثل باقي الأمهات في الولايات المتحدة كلها- تحذيرًا من مخاطر التسمم بالرصاص، ثم قيل لهنّ إنهنّ الملوّحات في ذلك. قالت السلطات لهنّ: يتعرض الأطفال إلى هذا الأمر لأنكّن -أي الأمهات- مقصّرات في تنظيف بيوتكن. عليكن إبداء اهتمام أكبر بالأعمال المنزلية، وعليكنّ جعل الأطفال يغسلون أيديهم أكثر. كان هذا جزءًا من أمر أكثر اتساعًا: زعمت صناعة الرصاص أن القسم الأكبر من المشكلة ناتج عن «الآباء والأمهات السود، وكذلك الذين من بورتوريكو يقصّرون في حماية أطفالهم من الرصاص في بيوتهم».

لكن بروس درس هذه المشكلة فوجد أن الإكثار من غسل الأيدي وتنظيف البيوت لم يغير شيئًا. لقد رأى ذلك التسمم يصيب بلدة بأسرها وجيلًا كاملاً من الأطفال، ورأى كيف كان يُقال للناس إن قلة اهتمامهم بالنظافة هي السبب في ذلك كله. بل إن من العلماء من مضى إلى ما هو أبعد ذلك في إلقاء اللوم على الضحايا، إذ قال أولئك العلماء إن المشكلة ليست ناجمة عن حقيقة أن تلك الأسر تعيش في ظل مستويات مرتفعة من ذلك المعدن الذي يؤذي الدماغ، بل ناجمة عن أن الأطفال مصابون أصلاً بأمراض عقلية. قالوا إن الأطفال لديهم اضطراب نفسي اسمه «بيكا» يجعل الطفل الذي لا يزال يحبو يضع في فمه قطعًا من الطلاء المتقشّر المشبع بالرصاص. اعتبروا أن لدى أولئك الأطفال «ذائقة شاذة»، وزعموا (من جديد) أن القسم الأكبر من المشكلة موجود لدى الأطفال السود والسممر.

في كل مرحلة من المراحل، منذ العشرينيات فصاعدًا، اتّبعَت صناعة الرصاص هذه الأساليب المُضلّلة وروّجت لها؛ كما اشترت أيضًا ولاء بعض العلماء الذين راحوا، على نحو منهجي، يشكّكون في الأدلة التي تشير إلى أن الرصاص يلحق الأذى بأدمغة الناس. فمنذ البداية نفسها، أي منذ العشرينيات، أعلن عالم اسمه توماس ميدغلي في واحد من المؤتمرات الصحافية أن من

المأمون تمامًا أن يستخدم الناس المنتجات المعالجة بالرصااص. لم يقل للصحافيين المجتمعين إنه قد شُفي قبل فترة وجيزة من جرعة مخيفة من التسمم بالرصااص كانت ناتجة عن المنتجات نفسها التي يروج لها الآن. في واقع الأمر، كانت صناعة الرصااص مصرّة، في كل مرحلة من المراحل، على أن من الواجب أن يُسمح لها بأن تواصل «ضخ» الرصااص في أجساد الناس طالما لم يتم إثبات ضرره على نحو لا يترك أي شك.

على امتداد الفترة التي أمضيتها في البحث من أجل تأليف هذا الكتاب، كنت أواجه صعوبة مستمرة في تكوين صورة واضحة في ذهني عن الطبيعة البنوية لأزمة الانتباه التي أصابتنا. نحن نعيش ضمن ثقافة متّسمة بطابع فردي شديد حيث تُدفع دفعًا مستمرًا إلى اعتبار مشكلاتنا ناجمة عن إخفاقات فردية؛ وهذا ما يدفعنا بدوره إلى التماس حلول فردية لتلك المشكلات. هل نحن غير قادرين على التركيز؟ هل نعاني زيادة الوزن؟ هل نعاني الفقر؟ هل نحن مصابون بالاكتئاب؟ تقول لنا ثقافتنا أن نفكر على النحو التالي: أنا السبب في ذلك! أنا المخطئ! لا بد لي من العثور على سبيل فردي كي أخلص نفسي وأخرج من هذه المشكلات المحيطة بي من كل ناحية. ولكن، كلما فكّرت بهذه الطريقة، أتذكّر تلك الأمهات في روتشستر اللواتي تسمّمن أطفالهن بالرصااص، فقيل لهن -بكل بساطة- إن عليهن زيادة الاهتمام بتنظيف بيوتهن، أو إن أطفالهن لديهم رغبة «منحرفة» في ابتلاع قطع الطلاء المتقشّر عن الجدران، ذلك الطلاء المشبع بالرصااص. في وسعنا الآن أن نرى (أن نرى بكل وضوح) أن ثمة مشكلة ضخمة لها أسباب عميقة في البيئة المحيطة بأولئك الأطفال. مع ذلك، تمثلت الاستجابة الأولى في القول لأولئك الناس إن عليهم أن يوظفوا طاقتهم كلّها في نشاطات فردية محمومة (تنظيف البيوت) لا يمكن لها أن تؤدي إلى أية نتيجة على الإطلاق. أو، وهذا أسوأ مما سبق، انصبّ اللوم عليهم واعتبروا مسؤولين عن تسمم أطفالهم بالرصااص.

ازدادت تلك المشكلة تفاقمًا عندما أُلقيَ باللائمة على أفراد معزولين وقيل لهم إن إدخال تعديلات على سلوكهم من شأنه أن يكون قادرًا على حل تلك المشكلة. هذا ما دفعني إلى البحث في السؤال التالي: ما الذي أنهى المشكلة آخر الأمر؟ علمت أن ما أنهاها كان أمرًا واحدًا... أمرًا واحدًا فقط. اختفت المشكلة عندما صار المواطنون العاديون يعرفون جيدًا الأدلة العلمية فاجتمعوا معًا كي يطالبوا بحكوماتهم بتغيير القانون ومنع تلك الشركات من تسميمهم. ففي بريطانيا، على سبيل المثال، كانت على رأس الحملة المناهضة لوقود السيارات المزوّد بالرصاص ربّة منزل اسمها جيل رونيت نجحت في جعل الحكومة تقلّل كمية الرصاص في الوقود بنسبة الثلثين، وذلك في سنة 1981 (تم حظر الرصاص حظرًا تامًا، ولكن في وقت لاحق). لقد قامت جيل بهذا كي تحمي أطفالها ونفسها، وكي تحمي الأطفال في مجتمعها.

بشكل من الأشكال، رأيت في هذا ما يشبه أزمة الانتباه بمجملها. إن انتباهنا وتركيزنا يتعرضان للهجوم والسلب والتسميم، وذلك من جانب قوى خارجية كبيرة جدًا... يقال لنا إن علينا فعل ما يشبه «تنظيف البيوت والإكثار من غسل أيدي الأطفال»، في حين يتعيّن علينا أن نفعل مثل ما فعلته الحملتان الداعيتان إلى حظر استخدام الرصاص في الطلاء، وحظر استخدامه في وقود السيارات. فمن نواح كثيرة، يمكن اعتبار قصة مقاومة التسمّم بالرصاص نموذجًا نستطيع الاقتداء به. كانت المخاطر واضحة منذ عشرات السنين (لقد وثّقها د. أليس هاملتون توثيقًا دقيقًا منذ أواسط عشرينيات القرن العشرين)؛ لكن الأمور لم تتغيّر إلا عندما ظهرت حركات ديمقراطية جادة ساهم فيها مواطنون عاديون من أجل التصدي للقوى التي تسرق تركيزهم. لقد كان متوسط مستوى الرصاص في دم المواطن الأميركي، في سنة 1975، خمسة عشر ميكروغرامًا في كل ديسي لتر. وهو اليوم، 0,85 ميكروغرامًا في كل ديسي لتر. يجري تقدير

معدل الذكاء الوسطي في سن الأطفال ما قبل المدرسة من قبل علماء في «مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها» في الولايات المتحدة. ويرى أولئك العلماء أن معدل الذكاء قد ازداد خمس نقاط نتيجة حظر الرصاص. هذا برهان على أن من الممكن إنجاز تقدّم دراماتيكي في ما يتصل بمكافحة كل ما يقتل انتباهنا.

لكن باربرا ديمينكس حذرتني من أن هناك، منذ ذلك الوقت، «مواد كيميائية كثيرة أخرى [تضر بالانتباه] ويزداد وجودها في الأسواق». قالت إن لديها خشية من أن تلك المواد تؤدي الآن بالمكتسبات الناجمة عن التخلص من الرصاص. هذا ما جعلني أسألها عن تلك المواد الكيميائية التي نحن معرّضون لها والتي من الممكن أن تسيء إلى انتباهنا. قالت: «فلنبدأ بأبرز المتهمين: مبيدات الحشرات، والمُلدّنات، والمواد التي تقاوم الاشتعال، ومواد التجميل. ثمة مئتا نوع من مبيدات الحشرات في الأسواق الأوروبية. وقرابة ثلثي تلك المبيدات له أثر ضار على تطور الدماغ، أو على عمل هرمونات الغدة الدرقية». عندما تتعرّض القروء إلى للمادة الملوّثة الشائعة، بيفينيلات كلورينيت (PCBs)، بمستوى يماثل ما يتعرّض له البشر الآن، تظهر لديها مشكلات خطيرة في الذاكرة وفي تطور الدماغ. درس فريق من العلماء المادة الملوّثة المدعوة بيسفينول آ، أو (BPA). هي المادة المستخدمة في تبطين نحو ثمانين بالمئة من اللعب المستخدمة في حفظ المأكولات - كي يعرفوا مقدار ما تتعرّض له الأمهات من تلك المادة. وجدوا أن من الممكن توقّع احتمال ظهور مشكلات سلوكية لدى الطفل اعتمادًا على مقدار ما تعرضت له أمه من تلك المادة قبل إنجابها له.

عملت باربرا قرابة عشرين عامًا في ميدان اختبارات تأثير السُمّية على التطور العصبي - إنه العلم الذي يدرس كيفية تأثير المواد الكيميائية التي

نتعرّض لها من خلال المنتجات التي نشترها ومن خلال المأكولات التي نتناولها، على تطور الأجنة والأطفال الصغار. وقد كلّفها البرلمان الأوروبي بإجراء بحث واسع في هذه المسألة، فعملت على التنسيق مع مشاريع بحثية كثيرة أخرى، وكانت في مركز بحثها مسألة أثارت لديها قلقاً كبيراً. قالت لي إن الهرمونات تتحكّم بتشكّل الجنين اعتباراً من بداية الحمل، وإن هذه الهرمونات «تنظّم التطوّر المبكر عند الجنين». هذا ما جعلها تبدأ بحثها الرامي إلى معرفة إن كان لتلك المواد الكيميائية الملوّثة أي أثر ضار على «الإشارات» الجينية. اكتشفت أن لكثير منها آثاراً تشبه «التداخل الراديوي» لأنها تشوّش النظام الذي يحدّد كيفية تطوّر الإنسان في الرحم - كيفية تطور دماغه خاصة - وتسبّب خللاً في عملية تكوّن بعض أجزائه. قالت لي إن لهذا أثره على الانتباه وذلك لأن كيفية تطوّر دماغ الشخص توجّه ذلك النظام كله. إذا لم يتطوّر الدماغ تطوراً طبيعياً، فسوف تكون لذلك آثار خطيرة على الانتباه.

خلال الفترة الممتدة بين سنتي 2005 و2012، أجرت تلك الباحثة اختبارات على مواد شائعة كثيرة تحيط بنا من كل ناحية. كلما ازداد عدد المواد التي يدرسها فريقها ويختبرها، ازدادت الأدلة التي تشير إلى أن بيئتنا الحالية تسيء إلى نظام تطوّر الجنين. تقول باربرا محذرةً، إن أطفال اليوم يولدون جميعاً «ملوّثين مسبقاً بمزيج من السموم».

لكن ثمة من يعترض على هذا: يرى بعض العلماء أن ثمة مبالغة كبيرة جداً في الكلام على هذه الأخطار. فعلى سبيل المثال، سخر «المجلس الأميركي للعلوم والصحة» من مزاعم باربرا قائلاً إن الآثار الضارة التي تصفها لا تنشأ إلا إذا تعرّض المرء لجرعات كبيرة جداً من تلك المواد الكيميائية. إلا أن مجلة «لأم جونز» تقول إن تلك المجموعة تتلقّى تمويلًا مزعومًا من شركات الصناعة الكيميائية، ومن شركات زراعية كبيرة مهتمة بهذا النقاش (مع أن «المجلس الأميركي للعلوم والصحة» ينكر تلك

المزاعم). يعني هذا أن علينا تناول انتقاداتهم بقدر من الشك. لكن ما تقدّم قوله لا يعني بالضرورة أنهم مخطئون. لا بد من مزيد من التمويل بغية إجراء دراسة تفصيلية لهذه المسائل.

يبدو لي أحياناً أن قصّة الرصاص نفسها تتكرّر الآن مع مواد كيميائية أخرى تلحق ضرراً بالانتباه. فالصناعات المستفيدة من استخدام تلك المواد تموّل قسماً كبيراً من الأبحاث العلمية التي تتناول تأثير تلك المواد؛ وهي تبذل جهداً منهجياً يرمي إلى تعزيز الشكوك في جدية الأضرار المحتملة، فضلاً عن قولها بأنه ينبغي السماح لها بمواصلة استخدام هذه المواد طالما أن هناك شك في أنها ضارّة.

عندما سمعت هذا كله، صار عندي ما يغريني بمواصلة طرح السؤال التالي على العلماء الذين ألقينهم: لا بأس... ما هي المنتجات المحتوية على هذه المواد الملوّثة، وكيف أقلل استخدامها في حياتي؟ تقولون إن «BPA» مستخدم في تبطين علب المأكولات المعدنية، فهل يعني هذا أن عليّ تجنب تلك العلب؟ لكن باربرا ديمينكس قالت لي إن أية محاولة لتجنب الملوّثات في يومنا هذا ليست أكثر من محاولة غبية لأنها تجري ضمن مشهد مليء بتلك المواد. «نستطيع أن نأكل منتجات عضوية. ونستطيع تهوية بيوتنا إلى أقصى حد ممكن. نستطيع أن نعيش في الريف». أما في ما يتصل بالمواد التي تسبب تشوّه الأجنة، «فما من مهرب أمامنا. وما من مكان نستطيع الفرار إليه». هذا غير ممكن على مستوى الفرد المعزول. كي ندرك ما نستطيع فعله -واقعيًا- للتخلّص من الأذى الذي تلحقه المواد الملوثة بانتباهنا، ذهبت كي ألتقي بروس لانفير عند الصخور التي في خليج «هورس شو» على ساحل كندا الغربي، وذلك في يوم ساه ضباب كثيف. كان يمارس رياضة التجديف. جلست معه في الزورق وكانت الفقمت تسبح من حولنا وتختفي بين الأمواج. قال لي: «انظر إلى هذا... الغيوم، والماء، والخضرة».

استنتجت مما دار بيننا من أحاديث أن علينا الآن أن نستجيب بطريقتين اثنتين. الأولى هي أنه لا بد لنا من اعتماد مقارنة أخرى مختلفة في ما يتصل بالمواد الكيميائية الجديدة. قال لي إن «المواد الكيميائية يُفترض، في الوقت الحاضر، أنها بريئة إلى أن تظهر دراسات متكررة تبين أنها سامة». فإذا أردت أن تطرح في السوق منتجًا جديدًا يحتوي على مادة كيميائية جديدة، فإن في وسعك أن تستخدم ما تشاء من مواد بحيث يكون على علماء ذوي تمويل هزيل أن يحاولوا، في السنوات التي تلي ذلك، استبيان إن كانت تلك المواد آمنة. «فمن الذي يمول أبحاثهم؟ إنها الصناعة». قال لي «إن علينا أن نقوم بالأمر على نحو مختلف. من حيث الأساس، لا بد لنا من التعامل مع المواد الكيميائية الجديدة والمواد الملوثة الجديدة، وكأنها أشياء تشبه المخدرات». ينبغي اختبار سلامة المادة الكيميائية قبل بدء استخدامها من قِبل الناس... ومن ثم لا يجوز أن ينتهي بها الأمر إلى بيتك، وإلى مجرى دمك، إلا بعد أن تجتاز اختبارات صارمة للتثبت من سلامتها. الطريقة الثانية، من أجل المواد الكيميائية التي هي الآن موضع استخدام واسع، يتعين علينا إجراء تلك الاختبارات، ويتعين أن يتولى الأبحاث علماء لا يتلقون تمويلهم من الصناعة. إذا اكتشفنا عند ذلك أن من بين تلك المواد مادة ضارة، فلا بد لنا من التكاثر، بصفتنا مواطنين، والمطالبة بحظر استخدامها مثلما صار استخدام الرصاص محظورًا في أيامنا هذه. في وقت لاحق، قالت لي باربرا ديمينكس بكل وضوح: «علينا أن نجعل هذا الأمر تحت السيطرة في أسرع وقت ممكن».

قالت لي باربرا إن علينا الضغط على حكوماتنا في شأن تلوث الهواء (في ما يتصل بميدان خبرتها) بغية التوصل إلى الانتقال إلى السيارات الكهربائية بقوة القانون؛ وذلك أن السيارات الكهربائية ستقلص هذه المشكلة تقليصًا كبيرًا جدًا. وقد شددت أيضًا على أن هناك خطوات مؤقتة نستطيع أن نضغط على قادتنا حتى يقوموا بها: إذا غرسنا أشجارًا في مناطق

التلوث الشديد، فسوف تمتصّ قدرًا كبيرًا من ذلك التلوث وتنظف الهواء من مواد سامة كثيرة.

بينما كنت أحاول استيعاب هذا كله، ظل ما قالته لي باربرا ديمينكس يتردد في ذهني: «ما من سبيل أماننا إلى أن تكون لنا اليوم أدمغة طبيعية». من المحتمل أن الناس الذين سيعيشون بعد مئة سنة من الآن سينظرون إلينا ويتساءلون عما كان يجعلنا نجد صعوبة في الانتباه. سوف يقولون: «كانوا محاطين بالملوثات والمواد الكيميائية التي تؤذي تركيزهم وتجعل أدمغتهم تصاب بالالتهاب. كانوا معرّضين لمواد ضارة كثيرة، وكانوا يتنفسون معادن كثيرة. كان علماءهم يدركون ما يفعله هذا بأدمغتهم وبقدرتهم على التركيز. فلماذا كان يدهشهم أن يجدوا صعوبة في الانتباه؟». وسوف يعلم أولئك الناس في المستقبل إن كنا قد نجحنا معًا، بعد علمنا بهذا كله، في حماية أدمغتنا... أو إن كنا قد سمحنا باستمرار تدهورها.

السبب الحادي عشر

زيادة انتشار اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه

وكيفية استجابتنا له

أمر غريب بدأ يحدث منذ نحو خمسة عشر عامًا، أي عندما كان ابن أخي صغيرًا. كان المعلمون يرون أن أعدادًا كبيرة من الأطفال في صفوفهم يصيرون أكثر اضطرابًا وأقل قدرة على التركيز. لم يكن أولئك الأطفال راغبين في الجلوس هادئين ولا في الانتباه إلى دروسهم. في ذلك الوقت تقريبًا، بدأت تنتشر فكرة لم يكن لها وجود في بريطانيا عندما كنت طفلًا، (أو، على أقل تقدير، كانت نادرة الظهور إلى حد بعيد). ذهب بعض الباحثين وبعض الأطباء إلى أن أولئك الأطفال لديهم اضطراب بيولوجي هو السبب في قلة انتباههم. انتشرت هذه الفكرة بسرعة كبيرة جدًا على نطاق العالم الناطق باللغة الإنجليزية. فخلال الفترة الفاصلة بين عامي 2003 و2011، شهد تشخيص حالات اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه (ADHD) زيادة صاروخية في الولايات المتحدة بلغت ثلاثة وأربعين بالمئة لدى الأطفال عامة، وخمسة وخمسين بالمئة بين الإناث من الأطفال. ثم صار ثلاثة عشر بالمئة من المراهقين في الولايات المتحدة واقعين ضمن إطار هذا التشخيص؛ ونتيجة ذلك، صارت أكثريتهم تتلقى أدوية مهدئة قوية من أجل معالجة تلك الحالة.

كانت الزيادة استثنائية في بريطانيا أيضًا. فمقابل كل طفل تم تشخيص إصابته باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه عندما كنت في السابعة من عمري، أي في سنة 1986، صار لدينا الآن مئة طفل في هذا الوضع. وبين عامي 1998 و2004، تضاعف عدد الأطفال الذين يتلقون أدوية مهدئة.

في ما يتصل بمشكلات الانتباه لدينا، نحن البالغين، كثيرًا ما نسارع إلى الإقرار بأننا تحت تأثير أمور متنوعة كثيرة. ازدياد التكنولوجيا التي تغزو حياتنا، والشدة النفسية، وقلة النوم، وهكذا دواليك. أما عندما يواجه أطفالنا المشكلات نفسها، فقد وجدنا أنفسنا خلال السنوات العشرين الماضية نستمع إلى قصة واحدة مبسطة إلى حد غريب: هذه المشكلة، في معظمها، ناتجة عن سبب وحيد: اضطراب بيولوجي! وددتُ أن أستطلع هذا الأمر استطلاعًا معمقًا. لكن هذا الفصل كان أصعب فصول هذا الكتاب كلها من حيث العناية الذي وجدته في كتابته، لأن موضوعه موضع اختلاف كبير بين علماء جادّين. لقد علمت من خلال مقابلاتي معهم أنهم غير متفقين حتى على الأسئلة الأكثر أهمية، ومن بينها السؤال المتصل بما إذا كان اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه موجودًا بالفعل مثلما كان يُقال للناس، أي موجودًا بصفته اعتلالًا بيولوجيًا. هذا ما يجعلني راغبًا في المضي في هذا الفصل بخطوات بطيئة متأنية. إنه الموضوع الذي جعلني أجري مقابلات مع أكبر عدد من الخبراء - أكثر من ثلاثين خبيرًا - وجعلني أتابع الرجوع إليهم بأسئلتني على امتداد فترة زمنية طويلة.

لكني أريد في البداية توضيح بضعة أمور يوافق عليها كل واحد من الخبراء الذين تحدّثت إليهم: إن لدى كل شخص تُشخص إصابته بـ اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه مشكلة حقيقية. هؤلاء الناس لا يتلقون تلك المشكلة، ولا يدعونها كذبًا. مهما يكن السبب، فأنت لست مذنبًا إن كان طفلك يجد صعوبة في التركيز: لست قليل الاهتمام، ولست فوضويًا... ولا أي شيء آخر من تلك الصفات التي يجري إلصاقها بك.

أنت شخص يستحق التعاطف ويستحق تلقي مساعدة عملية بغية التوصل إلى حلول. يرى أكثر الخبراء أن من الممكن أن تكون لدى بعض الأطفال مشكلات بيولوجية تتحمل جزءًا من المسؤولية عن سوء تركيزهم - لكنهم مختلفون في تقدير حجم تلك المساهمة. ينبغي أن نكون قادرين على إجراء مناقشة هادئة صادقة تتناول الجوانب الأخرى للجدل الدائر في شأن اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه مع إبقاء هذه الحقائق المذكورة أعلاه ماثلة في أذهاننا على الدوام.

في واقع الأمر، يمكن القول إن السؤال المتّصل بما إذا كان الأطفال غير القادرين على التركيز يعانون مشكلة بيولوجية لا يزال موضوع نقاش نشط إلى حدٍّ كبيرٍ. وقد شهد هذا النقاش تغيرات كثيرة في السنوات القليلة الماضية. ففي سنة 1952، كانت «الجمعية النفسية الأميركية» أول من كتب دليلًا عامًا في ما يتصل بكل ما يمكن أن يصيب الصّحة العقلية لدى الإنسان، ولم يرد في ذلك الدليل أي ذكر للفكرة القائلة إن الأطفال الذين يجدون صعوبة في التركيز لديهم اضطرابات بيولوجية. وبحلول سنة 1968، كانت تلك الفكرة قد اكتسبت بين علماء النفس قدرًا من الشعبية كافيًا لإضافتها إلى ذلك الدليل. لكن أولئك العلماء كانوا يعتقدون بأنها تسري على عدد ضئيل من الأطفال. ومع كل سنة تمر، كان عدد الأطفال الذين يقرّر الأطباء أن لديهم هذه المشكلة يشهد زيادة كبيرة، وذلك وصولًا إلى لحظة بات عندها ثلاثون بالمئة من الأطفال الذكور المقيمين في القسم الجنوبي من الولايات المتحدة الأميركية «يصابون» باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه قبل بلوغهم الثامنة عشرة. وقد شهدت هذه النسبة زيادة إضافية أثناء عملي على هذا الكتاب - أعداد هائلة من البالغين يقال لهم الآن إن لديهم هذه المشكلة، ويتم بالفعل وصف أدوية مهدّئة

لأكثر من ثلاثة ملايين واحد منهم. والآن، يقدر حجم سوق تلك الأدوية المهدئة التي يتم وصفها لهم بما لا يقل عن عشرة مليارات دولار. مع تفاقم هذا الوضع، ظهر انقسام في الجدل الدائر من حوله. فمن ناحية أولى، لدينا من يقولون إن اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه اضطراب ناجم - إلى حد كبير جدًا - عن وجود خلل في جينات الشخص وفي دماغه. ويقول أصحاب هذا الرأي إن أعدادًا كبيرة جدًا من الأطفال والبالغين ينبغي أن تستخدم الأدوية المهدئة بغية معالجة هذه الحالة. هذا الاتجاه في النظر إلى الأمر هو الاتجاه السائد في الولايات المتحدة. وأما من ناحية أخرى، فلدينا من يقولون إن مشكلات الانتباه ومشكلات حقيقية مؤلمة، لكن من الخاطئ، والضار أيضًا اعتبارها اضطرابات بيولوجية تستدعي هذا الإفراط في وصف الأدوية المهدئة. يقول أصحاب هذا الرأي إن علينا توفير أشكال مساعدة مختلفة عن ذلك. هذا الاتجاه سائد إلى حد كبير في عدد من البلدان، ومن بينها فنلندا.

فلنبدأ بالقصة المقتصرة على الجانب البيولوجي وحده وعلى ما يجعل بشرًا كثيرين يجدون فيها حقيقة، ويجدون فيها راحة لهم. كنت ذات يوم مسافرًا بالقطار، وتحدثت إلى امرأة سألتني عن عملي. عندما قلت لها إنني أولف كتابًا عن الأسباب التي تجعل الناس يجدون صعوبة في الانتباه، بدأت تحدثني عن ابنها. لم أدوّن وقتها ما سمعته، ولا أتذكر الآن إلا أمورًا عامة عما قالته لي. لكن قصة ابنها كانت قصة من النوع المألوف. فقبل سنين من ذلك، كان يجد صعوبة حقيقية في المدرسة. كان غير قادر على الانتباه في غرفة الصف، وكان يتورط في مشكلات كثيرة. قلقت أمه عليه، ونالها انتقادات من جانب أهالي أطفال آخرين. آخر المطاف، طلب منها معلمو المدرسة أن تعرضه على طبيب. تحدث الطبيب مع ابنها، ثم قال لها إن تشخيصه خلص إلى أن الطفل مصاب باضطراب فرط النشاط ونقص

الانتباه. قال لها إن هذا يعني أن الطفل لديه جينات مختلفة عما لدى بقية الأطفال، وقد تطور لديه نتيجة ذلك دماغ مختلف عن أدمغتهم، بل مختلف عن أدمغة معظم البشر. وبسبب ذلك، صار يجد صعوبة في الجلوس هادئاً وفي التركيز. وعلى نحو مماثل، قال لي بروفيسور علم النفس في جامعة ستانفورد ستيفان هينشو إن الجينات مسؤولة عن «خمس وسبعين إلى ثمانين بالمئة» من حالات اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه... نسبة كبيرة جداً، لكنها مستندة إلى سلسلة طويلة من الدراسات العلمية!

أمر محزن أن يقال لك إن طفلك لديه نوع من أنواع الإعاقة. كان هذا الكلام صدمة للأم... لكن الأطباء كانوا يرفقون هذه الرسالة بأمور إيجابية كثيرة يقولونها لأهالي الأطفال: لستم مذنبون في سلوك الطفل. والواقع أنكم جديرون بالتعاطف، فأنتم تتعايشون مع أمر شديد الصعوبة. لكن الأمر الحسن هو أن لدينا حلاً! وصف الطبيب لابن تلك المرأة دواء مهدئاً اسمه «ريتالين». كف الطفل عن التملل وعن الجري والاصطدام بالجدران بعد أن بدأ يتناول هذا الدواء. لكنه قال إنه يجعله يحس شيئاً لا يعجبه (قال لي طفل أعرفه إنه يحس كأن دماغه قد «انطفأ» عندما يتناول الدواء). هذا ما جعل والدته الطفل تقع في تناقض حقيقي. في نهاية الأمر، قرّرت مواصلة إعطائه الدواء المهدئ إلى أن يبلغ الثامنة عشرة، وذلك لأنها توقّعت أن يحميه الدواء على الأقل من احتمال طرده من المدرسة. ما من جانب مأساوي في هذه القصة: لم تصب الطفل نوبة قلبية، ولم يدمن المخدرات. حسبت الأم أن قرارها كان صائباً. مكتبة سُر من قرأ أحسّ قدرًا كبيرًا من التعاطف مع تلك الأم. لكن، لديّ أيضًا أسباب كثيرة تجعلني أحسّ قلقًا كبيرًا في شأن حقيقة أن هناك الكثير والكثير من الناس الذين هم مثلها، الناس الذين يعتقدون الآن بأن هناك مشكلة جينية كبيرة في حاجة إلى المعالجة باستخدام الأدوية المهدئة في المقام الأول. وأظن أن أفضل ما أستطيع فعله كي أشرح السبب هو أن أتوقّف قليلاً كي

أنظر إلى ما جرى عندما انتشرت فكرة «اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه» فتجاوزت الأطفال، بل تجاوزت البالغين أيضًا فطالت فئة جديدة من المخلوقات الحية.

في تسعينيات القرن العشرين، جيء بكلبة عمرها تسع سنوات اسمها إيما إلى عيادة طبيب بيطري. قال مالکها إن لديها مشكلة تسبب لها ضيقًا شديدًا. كانت الكلبة قلقة طيلة الوقت، وكانت متوترة -تأكل من غير انقطاع، وتمر بها أوقات تجري فيها بأقصى سرعة فتصطدم بالجدران وتنبج من غير توقف. إذا تُركت تلك الكلبة وحدها في البيت، فإن تلك الأعراض تزداد شدة. كان صاحبها يستخدم كلمة واحدة في وصف حالتها: فرط النشاط. وقد توّسل إلى الطبيب البيطري أن يساعده في فهم ما ينبغي فعله من أجلها.

كان ذلك الطبيب البيطري رجلًا اسمه نيكولاس دودمان؛ وكان مهاجرًا إنكليزيًا صار خلال عمله، الذي استمر ثلاثين سنة، واحدًا من أبرز الأطباء البيطريين في الولايات المتحدة، وصار بروفيسورًا في جامعة توفتس. في البداية، نصّح نيكولاس بأن تذهب الكلبة وصاحبها إلى حيث يدرّبون الكلاب، فهناك يستطيعان تعلم مهارات جديدة من شأنها أن تساعدتهما في التواصل. نجح الأمر، لكن ذلك لم يكن نجاحًا تامًا. قال صاحب الكلبة إن مشكلاتها قد تراجعت بنسبة قد تبلغ ثلاثين بالمئة. عندما سمع نيكولاس هذا، قرر أن لدى إيما اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه... تلك الفكرة التي ظلّ تطبيقها مقتصرًا على البشر إلى أن توّصل نيكولاس إلى اكتشافات جديدة في ما يتّصل بتفسير سلوك الحيوانات. وصف للكلبة ذلك الدواء المهدّئ نفسه، ريتالين، وقال لصاحبها أن يضيفه إلى طعامها مرتين كل يوم. عاد صاحبها إليه بعد فترة قصيرة، وكان في غاية السرور. قال لنيكولاس إن المشكلة انتهت. كَفّت الكلبة عن القفز في أنحاء المنزل،

ولم تعد تأكل طيلة الوقت. صحيح أن إيماناً ظلت تعوي كثيراً كلما تركت وحدها لكنها عادت -من النواحي الأخرى- مثلما كانت في ما مضى. عندما قابلت نيكولاس في بيته في ولاية ماساشوستس، كان ذلك اليوم قد صار يوماً عادياً في عيادته. إنه يصف دائماً دواء ريتالين من أجل الحيوانات التي يشخص حالتها بأنها اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. نيكولاس طبيب رائد في ميدانه لأنه يخدر الحيوانات التي يرى أن لديها مشكلات نفسية.

انتابني فضول لمعرفة كيف توصل إلى اتخاذ هذا الموقف. قال لي إن الأمر كله بدأ صدفة مثلما بدأ كثير غيره من الاكتشافات العلمية. ففي أواسط الثمانينيات، استُدعي للكشف على حصان اسمه بوكو. أصابت ذلك الحصان حالة فظيعة من سلوك «قهري» تظهر لدى نحو ثمانية بالمئة من الأحصنة التي تُحبس في حظائرها معظم ساعات النهار. يقوم الحصان بأمر متكرر غريب إذ يعض بأسنانه على شيء صلب، كالسياج الذي أمامه مثلاً - ثم يُقوّس رقبته ويبتلع لعابه ويطلق نحيباً شديداً. يفعل ذلك مرة بعد مرة، ولا يستطيع التوقف. آنذاك، كان أسلوب «معالجة» هذه الحالة وحشياً إلى حد مخيف. فأحياناً يحفر الطبيب البيطري ثقباً في وجه الحصان، أو يضع حلقات نحاسية في شفتيه كي لا يستطيع أن يعض السياج. لكن نيكولاس هالته هذه الأساليب وراح يبحث عن بدائل فأنته فكرة مفاجئة. ماذا لو أعطى هذا الحصان دواء؟ قرر أن يحقن الحصان بدواء اسمه «نالوكسون»، وهو دواء من فئة «الحاصرات الأفيونية». قال لي نيكولاس: «توقف الحصان تماماً بعد بضع دقائق فقط. هذا ما أذهل صاحبه». لكن الحصان عاد إلى السلوك نفسه بعد نحو عشرين دقيقة. «كررنا الأمر نفسه [الحقنة] مرات كثيرة مع أحصنة أخرى وكنا نحصل على النتيجة نفسها. أذهلتني فكرة أنك تستطيع تغيير السلوك تغييراً كبيراً جداً من خلال تغيير كيمياء الدماغ. هل تعلم أن هذا الاكتشاف غير مساري المهني كله؟».

منذ تلك اللحظة، بدأ نيكولاس يرى أن من الممكن حل مشكلات حيوانات كثيرة من خلال معالجتها بهذه الطريقة التي لم تكن مطبقة، حتى ذلك الوقت، إلا على البشر. فعلى سبيل المثال، استشارته حديقة الحيوان في كالغاري في شأن دب قطبي لا يكف عن الحركة، فنصحهم بإعطائه جرعة كبيرة من دواء «بروزاك». كف الدب عن تلك الحركة الدائمة وصار يجلس هادئاً في قفصه. واليوم، صارت هناك ببغاوات تتناول أدوية من قبيل «فاليوم» و«كزاناكس»، وذلك جزئياً بفضل تغيير وجهة نظر نيكولاس. هناك أيضاً أنواع حيوانات أخرى، من الدجاج إلى سباع البحر تُعطى أدوية مضادة للذهان، وهناك ققط تُعطى دواء «بروزاك». لقد قال أحد العاملين في واحدة من حدائق الحيوان الكبرى في الولايات المتحدة لمراسل صحافي إن الأدوية النفسية «أداة رائعة جداً. هكذا ننظر إليها. يريحنا كثيراً أن نتمكن من تهدئة الحيوانات». والآن، يسمح قرابة نصف حدائق الحيوان في الولايات المتحدة بإعطاء الحيوانات أدوية نفسية؛ كما أن من خمسين إلى ستين بالمئة من مالكي الحيوانات الذين يأتون إلى نيكولاس يطالبون أيضاً بإعطاء حيواناتهم أدوية نفسية.

قبل ذهابي إلى لقائي مع نيكولاس، توقعت منه طريقة بعينها في شرح الأمر. ظننت بأنه سيحكي لي القصة التي يحكيها أطباء كثيرون للآباء والأمهات الذين يعانون أطفالهم مشكلات الانتباه: إنه اضطراب ذو أسباب بيولوجية؛ وهذا ما يجعلهم في حاجة إلى حلول بيولوجية، أي إلى أدوية. لكنه لم يقل لي شيئاً من هذا. في واقع الأمر، بدأ الرجل شرحه من حيث بدأت رحلته في ميدان هذا العلم... أي من قصة ذلك الحصان. قال لي: «لم يحدث أبداً أن رأى أي إنسان حصاناً في البراري يفعل هذا. إنها حالة ناتجة عن 'تدجين'، أي عن وضع الحصان في حالة تخالف طبيعته. لو لم يوضع ذلك الحصان في حظيرة، ولم يجد نفسه تحت ذلك الضغط النفسي منذ فترة مبكرة، لما ظهر لديه هذا الأمر».

كان نيكولاس يستخدم في وصف ما وقع للحصان عبارة فاجأني كثيرًا. قال إن الحصان كان يعاني «أهدافًا بيولوجية مُحبطة». ترغب الخيول في التجول والجري والرعي. عندما لا تستطيع التعبير عن طبيعتها الأصلية هذه، يظهر اضطراب في سلوكها وفي تركيزها، فتصير تصرفاتها غريبة جدًا. قال لي إن «الضغط الناشئ عن إحباط أهدافك البيولوجية كبير إلى حد كفيل بظهور أمور غريبة جدًا» إذ إنك تحاول العثور على أي سلوك من شأنه أن يخفف هذا الضغط البيولوجي الساحق الناجم عن انعدام القدرة على فعل أي شيء... تمضي الخيول نحو ستين بالمئة من وقتها في الرعي في البراري. بالتالي، ليس من المفاجئ في شيء أن تكون تلك التصرفات التي تحاول من خلالها الإحساس بقدر من الراحة تصرفات تشبه 'رعيًا زائفًا'. هذا ما كان يفعله الحصان».

أقرّ الرجل من غير تردد بأن أسلوبه في تخدير الحيوانات بغية تهدئتها ليس إلا حلًا محدودًا جدًا. سألته -على سبيل المثال- إن كان تخدير ذلك الدب القطبي قد حل مشكلته. أجاب عن سؤالي: «لا! هذا حل مؤقت جدًا. المشكلة هي أنك أخرجت دبًا قطبيًا من بيئته القطبية ووضعتة في حديقة الحيوان. في الطبيعة، تتجول الدبة القطبية أحيانًا في مناطق التوندرا. تبحث عن الفقمات كي تصطادها؛ وهي تسبح أيضًا. لكن موطنها الجديد [قفص الدب القطبي في حديقة الحيوان] لا يشبه الحياة الحقيقية أبدًا. بالتالي، يفعل الدب ما يفعله إنسان محبوس في زنزانة: إنه يذرع المكان جيئةً وذهابًا كي يهدئ ذلك الألم الداخلي الناجم عن حرمانه حريته... لدى الدب تلك الغرائز كلها، الغرائز التي لا تزال كما هي، لكنه صار غير قادر على الاستفادة منها. قال لي إن الحل الحقيقي على المدى البعيد هو إغلاق حدائق الحيوان وترك الحيوانات كلها تعيش في بيئات متناسبة مع طبائعها. أخبرني أيضًا عن كلب كان غير قادر على التركيز على أي شيء، وكان يمضي وقته كله في مطاردة ذيله. كان ذلك الكلب في شقة صغيرة

في مانهاتن. ثم انفصل مالكاها فأرسل للعيش في مزرعة بعيدة. زالت عنه مشكلات التركيز وكف عن مطاردة ذيله. ينبغي أن يتمكن أي كلب من الجري مدة لا تقل عن ساعة واحدة من غير أن يكون مربوطاً برسن. ولكن، ما أقل الكلاب التي تحظى بذلك في الولايات المتحدة. هذا ما قاله لي. تصوير الكلاب في ضيق وإحباط؛ وتنتج عن ذلك مشكلات كثيرة».

ليس لدى نيكولاس سحر يستطيع به جعل ذلك العالم الذي يتخيله موجوداً. سألني عما أريد منه فعلة في غياب تلك الحلول بعيدة المدى. أمضينا وقتاً طويلاً في مناقشة الأمر. وحاولت أن أشرح له أنني أدرك منبغ ذلك كله، لكنني غير مرتاح إلى ما عرفته حتى ذلك الوقت. تظهر هذه الأنواع من السلوك لدى الحيوانات لأنها تحاول التعبير عن ضيقها. كان الحصان بوكر يكره أن يظل حبساً؛ وكانت الكلبة إيما تكره أن تظل وحيدة. وذلك لأن الخيول في حاجة إلى الجري، ولأن الكلاب في حاجة إلى عشرة الكلاب. ما كان يقلقني هو أن استخدام الأدوية بغية كتم تلك الإشارات يمكن أن يشجع مالكي الحيوانات على الاعتقاد بنوع من الوهم: يستطيع المرء أن يأخذ مخلوقاً فيتجاهل طبيعته ويجعله يعيش حياة متناسبة مع احتياجات مالكه، لا مع احتياجات الحيوانات نفسها، وذلك من غير أية تكلفة. علينا أن نستمع إلى معاناة الحيوان، لا أن نحاول كتمها! أصغى إليّ بكل انتباه، ثم أجابني بأن حدثني عن الخزائير التي تعيش وتموت في مزارع أشبه بالمصانع، تعيش محرومة من أمهاتها ومن أطفالها وتمضي حياتها كلها في صناديق لا تستطيع فيها أن تتحرك ولا حتى أن تستدير. سألني: «أستطيع جعل ذلك الخزير في حالة أفضل كثيراً بحيث يحتمل هذا الوضع غير المحتمل بقدر أقل من العذاب النفسي، وذلك إذا وضعت له دواء بروزاك في ماء الشرب. هل أنت معترض على هذا؟». قلت له إن الخيارات التي يطرحها عليّ لا ينبغي أن تكون هي الخيارات الموجودة ضمن الوضع القائم. وذلك أن فرضيته تقدم مسبقاً تنازلات

كثيرة جدًا: تعتبر تلك البيئة غير المقبولة أمرًا مفروغًا منه؛ وتفترض أننا لا نستطيع فعل شيء غير محاولة تكييفها قليلًا وتخفيف تطرفها. قلت له إننا في حاجة إلى ما هو أكثر من ذلك... أعني، لا ينبغي أن يكون الواقع الموجود خيارًا وحيدًا. أجبني: «هذا ما لدينا! لذا... عليك أن تعمل انطلاقًا مما هو موجود لديك».

بدأت أسأل نفسي: أليست هناك طريقة أخرى للتعامل مع الأطفال الذين يجدون صعوبة في التركيز مثلهم مثل الكلبة إيما والحصان بيغل، لكنهم يتلقون أدوية من أجل ما هو مشكلة بيئية في حقيقة الأمر؟ علمت أن ثمة خلافات عنيفة بين العلماء في ما يتصل بهذا الأمر. نحن نعلم أن الزيادة الهائلة في عدد الأطفال الذين يتم تشخيص إصابتهم بمشكلات الانتباه ظهرت مع ظهور تغيرات كبيرة أخرى في حياة أولئك الأطفال. لم يعد متاحًا للأطفال أن يجرؤوا مثلما كانوا يجرؤون من قبل. فبدلاً من اللعب في الشوارع وفي الأحياء، صاروا يمضون الشطر الأكبر من الوقت داخل البيوت، أو داخل غرف الصفوف في المدارس. ونحن نطعم الأطفال مأكولات مختلفة جدًا... مأكولات تفتقر إلى مواد غذائية كثيرة لا بد منها من أجل تطوّر الدماغ؛ وذلك فضلاً عن تناولهم السكريات والأصبغة التي تضر بانتباههم. وقد تغير أيضاً أسلوب تعليم الأطفال لأن اهتمام الأسلوب الحالي يكاد يكون كله متجهًا إلى إعدادهم من أجل اختبارات تسبّب لهم توترًا شديدًا، وذلك من غير إتاحة متسع كبير لتغذية حب الاستطلاع لديهم. هل يُعقل أن يكون من المصادفة في شيء أن يشهد تشخيص حالات اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه هذه الزيادة الكبيرة في الوقت نفسه الذي تحدث فيه تلك التغيرات؟ أم إن ثمة صلة بين هذا وذاك؟ لقد تطرّقت في مكان سابق إلى الأدلة التي تشير إلى أن ازدياد التلوث وتلك التغيرات الدراماتيكية في نظامنا الغذائي هي من بين أسباب تنامي مشكلة ضعف

الانتباه عند الأطفال؛ وسوف أتطرق أيضًا إلى الأدلة الخاصة بأثر التغيرات الأخرى على انتباههم، وذلك في الفصل التالي. لكنني أود البدء مع واحد من رواد أسلوب جديد في التعامل مع اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه عند الأطفال. فعلى مدى ثلاث سنوات، أجريت مقابلات متكررة مع د. سامي تميمي الذي يعتبر من أكبر المتخصصين في «طب الأطفال النفسي» في بريطانيا، ويعتبر أيضًا واحدًا من أبرز منتقدي الأسلوب المتبع حاليًا في الكلام عن اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، وذلك على مستوى العالم. ذهبت لرؤيته في لينكولن، تلك البلدة التي أُقيمت منذ أكثر من ألف سنة من حول كاتدرائية قديمة تبدو كأنها تغرق في الأرض شيئًا فشيئًا. لقد احتلت الأجزاء القديمة من المدينة متاجر كبيرة تدفع لعمالها أجورًا منخفضة. وقد اكتشف سامي عند انتقاله للعيش فيها أن عيادته صارت تغصّ بأشخاص يجدون صعوبات حقيقية -من غير ذنب من جانبهم- نتيجة تدني أجورهم وتضاؤل آمالهم. كان واضحًا له أن الناس في لينكولن في حاجة إلى قدر كبير من المساعدة العملية. لكن ما فاجأه هو أن الناس بدوا له كأنهم ينتظرون منه أمرًا واحدًا فقط. فبحسب تعبيره، كانوا يرون «أن الطبيب النفسي هو، من حيث الجوهر، شخص يعطي أدوية». كانوا ينظرون إليه كأنه آلة لتوزيع الأدوية. ورث سامي عن الطبيب النفسي الذي كان قبله سبعة وعشرين طفلًا توصف لهم أدوية مهدئة من أجل اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه؛ وكانت مدارس المنطقة تطالب بوصف تلك الأدوية لمزيد من الأطفال. كان سهلاً على سامي أن يكتفي بأن يتابع السير في هذا الاتجاه.

لكنه لم يرد ذلك. إن شاء أن يكون جادًا في تحمل مسؤوليته الطبية إزاء أولئك الأطفال، فعليه أن يتمهّل كي يلقي نظرة معمّقة على حياتهم وعلى البيئة المحيطة بهم. من بين الأطفال الذين وصف لهم الطبيب السابق أدوية مهدئة من أجل اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه كان

صبي في الحادية عشرة (سنسميه مايكل كي نحمي خصوصيته). أتت به أمه إلى عيادة سامي، لكن مايكل رفض حتى أن يكلمه. ظل جالسًا هناك ينفخ غاضبًا، فقالت أمه للطبيب إنها لا تعلم ما يمكن أن تفعله. قالت له إن مايكل لا يكف عن الحركة في المدرسة، وإنه يرفض التركيز ويصير عدوانيًا. أثناء كلامها مع سامي، لم يتوقف مايكل عن مطالبتها عابسًا بأن تخرجه من ذلك المكان.

لم يقبل سامي أن يقرّر شيئًا استنادًا إلى جلسة واحدة فقط. أحس بحاجة إلى معرفة المزيد؛ وهذا ما جعله يواصل مقابلة تلك الأم مع ابنها على امتداد بضعة شهور. أراد أن يعلم متى بدأت تلك المشكلات. راح يتقصّى الأمر، فتبين له شيئًا بعد شيء أن والد مايكل قد انتقل إلى بلدة أخرى منذ سنتين وأنه لم يعد يكلم ابنه إلا نادرًا. بدأ ظهور سلوك مايكل المختلف في المدرسة بعد فترة بسيطة من رحيل والده. تصوّر سامي أن لدى الطفل إحساسًا بأن والده قد نبذه. قال لي: «عندما تكون طفلًا، لا تكون قد نشأت لديك قدرة ذهنية على الرجوع خطوة إلى الخلف والنظر إلى الأمور بطريقة عقلانية، أو بطريقة موضوعية... عندما يقول أبوك لك إنه سيأتي لرؤيتك، لكنه لا يأتي أبدًا، فسوف تتخيل أنه لا يريد رؤيتك لأن فيك ما لا يعجبه. تظن أن هذا هو سبب عدم مجيئه لرؤيتك. فإما أنك لست لطيفًا تمامًا، أو أنك تثير المتاعب».

لهذا كله، قرر سامي أن يتصل بوالد الطفل. وافق والده على القدوم إلى العيادة كي يرى سامي. التقيا وتكلما في الأمر. كانت دهشة الأب كبيرة جدًّا، وقرر أن يعود إلى حياة مايكل بطريقة متسقة. طلب سامي من مايكل أن يأتي إلى عيادته وأخبره أن لا مشكلة فيه. وأنه ليس مذبذبًا في أن والده قطع علاقته به. وهو ليس مصابًا بأي اضطراب. أبوه هو من خذله، وهو ليس مسؤولًا عن ذلك. لكن الأمر سوف يتغير الآن. توقف مايكل عن تناول الأدوية المهدئة بعد عودة العلاقة بينه وبين أبيه. خفّض سامي جرعة

الدواء تدريجيًا لأن «أعراض الانسحاب» يمكن أن تكون شديدة جدًا. ومع مرور الوقت، تغيرت أمور كثيرة في حياة مايكل. صار لديه نموذج في حياته... والده. صار يدرك أنه ليس شخصًا سيئًا وأنه لم يكن سببًا في ابتعاد أبيه. كفّ عن سلوكه الغريب في المدرسة وعاد إلى متابعة التعلّم من جديد. رأى سامي أنه أفلح في تحديد المشكلة الكامنة من خلف حالة مايكل، وتمكّن من حلها. هكذا، بدأت مشكلات نقص الانتباه تزول شيئًا بعد شيء.

كان من بين الأطفال الآخرين الذين أتى بهم أهلهم لرؤية سامي صبي في التاسعة من العمر اسمه إيدن. كان سلوك إيدن حسنًا في البيت، لكنه غير حسن في المدرسة. قال المعلمون إنه مفرط النشاط وإنه يلهي بقية الأطفال عن الدروس. كانوا يحثّون أهله على إعطائه أدوية مهدئة.

قرر سامي أن يقوم بزيارة إلى تلك المدرسة، فأفرغه ما رآه فيها. كانت معلمة إيدن تمضي الوقت كله في الصراخ على تلامذتها كي يظلّوا هادئين؛ وكانت تعاقب إيدن وبضعة أطفال آخرين بطريقة غير معقولة. بدا له أنها تكرههم. كان الصف في حالة فوضى؛ وكانت المعلمة تلقي باللائمة على إيدن. في البداية، حاول سامي مساعدة المعلمة في تغيير نظرتها إلى إيدن، لكنها لم تصغ إليه. هذا ما دفعه إلى مساعدة والدَي إيدن في نقله إلى مدرسة أخرى أفضل من مدرسته السابقة. بعد استقراره في مدرسته الجديدة تحسّنت أحواله، وتلاشت مشكلات الانتباه التي كانت عنده.

لا يزال سامي يواصل -أحيانًا- وصف الأدوية المهدئة من أجل الأطفال. لكن ذلك صار أمرًا نادرًا، ولا يلجأ إليه إلا لفترة محدودة بعد أن يجرب كل ما لديه من خيارات أخرى. قال إن أكثر حالات مشكلات الانتباه لدى الأطفال الذين يأتون إلى عيادته تتحسن -على الدوام تقريبًا- أو تنتهي تمامًا إذا أصغى إلى كلامهم وكلام أهلهم عن حياتهم، وإذا استطاع أن يوفر مساعدة عملية من أجل تغيير بيئة أولئك الأطفال.

قال لي إن الناس يسمعون بأن طفلاً قد سُخِّصَتْ لديه حالة اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، فيتخلون، أكثر الأحيان، أن هذا أمر يشبه تشخيص الأمراض العضوية، (كالتهاب الرئة مثلاً، عندما يعثر الطبيب على العامل المسبب للمشكلة). وبالتالي، فهم يتوقعون من الطبيب أن يصف للطفل شيئاً قادراً على حل المشكلة الجسدية التي اكتشفها. أما في حالة اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه فما من اختبار جسدي يستطيع الطبيب إجراءه. لا يستطيع فعل شيء غير الحديث مع الطفل ومع الناس الذين يعرفونه كي يرى إن كان سلوك ذلك الطفل يحقق الشروط التي وضعها علماء النفس. هذا كل ما في الأمر. يقول سامي: «اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه ليس تشخيصاً لمرض محدّد، فهو ليس أكثر من وصف لسلوكيات بعينها تظهر مترافقة، بعض الأحيان. هذا هو كل شيء». عندما تُشخَّص حالة الطفل على أنها اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، فإن كل ما تستطيع قوله هو أن الطفل يعاني مشكلة في التركيز. «لكن هذا لا يخبرك أي شيء عن سبب ظهور الاضطراب». هذا أمر يشبه القول إن لدى الطفل سعالاً. تسمع سعاله فتقول: صحيح، إن لدى الطفل سعالاً. عندما يجد الطبيب أن لدى الطفل مشكلات انتباه، ينبغي أن تكون تلك خطوة أولى في العملية، لا خطوة أخيرة.

تأثرت كثيراً بالتجارب التي أجراها سامي... لكنني طرحت سؤالاً أيضاً: كيف نعلم إن كان هذا النوع من المقاربة ناجحاً حقاً (أي الإصغاء إلى الطفل ومحاولة حل المشكلة الكامنة)، وذلك بمعزل عن هاتين القصتين المؤثرتين؟ غصت عميقاً في التفكير في هذا السؤال. اتضح لي أن هناك عدداً كبيراً من الدراسات التي تتحرى ما يحدث عندما نعطي الأطفال أدوية مهدئة (سوف أستعرض نتائج تلك الأدوية بعد قليل). ويتناول بعض تلك الدراسات ما يحدث عندما تُلقَى على الأهل دروس لتعليمهم كيفية «وضع الحدود» وتقديم ملاحظاتهم، إلخ. (النتائج متضاربة، لكننا غالباً

ما نرى تحسناً بسيطاً). إلا أنني أردت معرفة إن كانت هناك أية دراسات تتناول ما يجري عندما نتدخل بالطريقة التي استخدمها سامي.

تبين لي -بقدر ما استطعت البحث- أن في العالم كله مجموعة واحدة من العلماء الذين درسوا ما هو قريب من هذا السؤال، وذلك من خلال دراسة بعيدة المدى. هذا ما جعلني أسافر إلى مينيابوليس حيث أجروا تلك الدراسة، وذلك كي ألتقيهم. في سنة 1973، بدأ آلان سروفي، الذي صار فيما بعد أستاذًا في علم نفس الطفل، مشروعًا بحثيًا جماعيًا ضخماً جرى تصميمه من أجل الإجابة عن السؤال الكبير التالي: ما هي العوامل في حياتك التي تصوغك وتشكلك فعلاً؟ التقينا في مقهى تابع لمتجر يبيع مستلزمات الحداث في ضواحي المدينة. آلان عالم لطيف يتكلم بصوت منخفض؛ وقد ذهب بعد انتهاء لقائنا كي يأخذ حفيدته من مدرستها. على امتداد أكثر من أربعين عامًا، واصل آلان وفريقه دراسة نحو مئتي شخص ولدوا جميعاً من أسر فقيرة. جرت متابعتهم وتحليلهم منذ الولادة حتى أواسط العمر. قام العلماء بقياس مجموعة كبيرة جداً من العوامل الموجودة في حياة أولئك الناس... من أجسادهم إلى حياتهم المنزلية، ومن طبائعهم الشخصية إلى طبائع أهلهم. كان من بين الأمور الكثيرة التي أرادوا استطلاعها: ما العوامل الموجودة في حياة الشخص والتي يمكن أن تؤدي إلى أن تظهر لديه مشكلات الانتباه؟

في البداية، كان آلان شبه واثق من الإجابة التي سيتوصلون إليها. كان يرى -مثله مثل أكثر العلماء في ذلك الزمن- أن اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه ناجم كله عن مشكلة بيولوجية خلقية في دماغ الطفل؛ وهذا ما جعله يحرص على أن تكون حالة الطفل العصبية وقت ولادته من بين العوامل التي يدرسها فريقه. لقد درسوا أيضًا مؤشرات مزاج الطفل خلال الأشهر الأولى من حياته، ثم راقبوا تطور تلك المؤشرات مع مرور الزمن، ودرسوا أمورًا كثيرة أخرى من بينها مقدار الشدة النفسية في حياة الأهل،

وما تتلقاه الأسرة من مساندة اجتماعية. لقد كان آلان شديد الانتباه إلى هذه الدراسات المتصلة بالنواحي العصبية.

مع بلوغ أولئك الأطفال ثلاث سنين ونصف السنة، بدأ العلماء يضعون توقعاتهم في شأن السؤال التالي: مَنْ مِنَ الأطفال ستظهر لديه حالة اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه؟ أرادوا معرفة العوامل التي تجعل هذا الأمر أكثر احتمالاً. فوجئ آلان بما توصلوا إليه عندما كان أولئك الأطفال يكبرون، وعندما ظهرت بالفعل أعراض مشكلات الانتباه لدى قسم منهم. اتضح للباحثين أن الحالة العصبية للطفل عند الولادة لا علاقة لها أبداً بإمكانية توقع ظهور مشكلات انتباه خطيرة لديه. فما الذي له علاقة إذًا؟ اكتشفوا أن «السياق المحيط بالطفل هو الأمر الأكثر أهمية». هذا ما قاله لي آلان، وقال أيضاً إن من العوامل ذات الأهمية الحاسمة «مقدار الفوضى والاضطراب في بيئة الطفل». إذا نشأ الطفل في بيئة تتسم بقدر كبير من التوتر والشدة النفسية، فسوف يزداد كثيراً احتمال إصابته بمشكلات الانتباه أو احتمال ظهور اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. أظهرت النتائج أنّ المستويات المرتفعة من التوتر والشدة النفسية في حياة والديّ الطفل تأتي في المقام الأول. أضاف آلان قائلاً: «من الممكن أن يرى المرء كيف يتطور هذا». ولكن، لماذا يزداد احتمال وجود هذه المشكلة لدى الأطفال الذين يترعرعون في بيئة يشوبها التوتر والشدة النفسية؟ بطبيعة الحال، عاد تفكيري إلى كل ما تعلمته من نادين بورك هاريس. لكن آلان بدأ يضيف «طبقة» جديدة من التفسير - طبقة متوافقة مع ما توصلت إليه نادين. قال لي: إذا كنت حزيناً أو غاضباً خلال المرحلة التي تكون فيها صغيراً جداً، فأنت في حاجة إلى تدخل واحد من الكبار لتهدئتك وتطيب خاطرِكَ. ومع مرور الزمن، تكبر وتتعلم كيف تهدئ نفسك إذا كنت قد حظيت بقدر كافٍ من ذلك في طفولتك. تستبطن ما كان يوفره لك أبوك وأمك من اطمئنانٍ وراحة. لكن الأهل المتوترين يجدون

صعوبة في تهدئة أطفالهم (مع أن الذنب ليس ذنبهم). وذلك لأنهم، هم أنفسهم، في حاجة إلى من يهدّتهم ويريحهم. هذا يعني أن أطفالهم لا يتعلّمون كيف يهدّثون أنفسهم. نتيجة ذلك، يصير أولئك الأطفال أكثر ميلاً إلى الاستجابة للحالات الصعبة بالغضب والاضطراب، أي بمشاعر تقود إلى الإضرار بتركيزهم. أراد أن يعطيني مثالاً متطرفاً، فقال لي: جرّب أن يتم إخلاؤك من بيتك وأن تحاول، بعد ذلك، منح طفلك ما يلزمها من اطمئنان في تلك الليلة. ثم أضاف بأن الفقر ليس سبباً وحيداً في ذلك. لأن الآباء والأمهات من الطبقة الوسطى يعانون التوتّر أيضاً. «تثقل ظروف الحياة الحالية على كثير من الآباء والأمهات، ومنها أنهم يجدون أنفسهم غير قادرين على توفير بيئة مستقرة هادئة من أجل أطفالهم». أسوأ استجابة لذلك هي أن «يجري توجيه إصبع الاتهام إلى الأهل». لن يسبّب هذا إلا مزيداً من التوتّر والشدة النفسية، ومزيداً من المشكلات لدى الأطفال، فضلاً عن أنه مخالف للحقيقة التالية: أولئك الآباء والأمهات يقدمون أفضل ما يستطيعون تقديمه. وأنا أضمن لك أنهم يحبون أطفالهم. تجري رعاية الأطفال في بيئة بعينها؛ وإذا كانت تلك البيئة تسبّب توتراً للأهل، فسوف يكون لذلك أثر على الأطفال.

بعد قضائه عشرات السنين في جمع المعلومات والأدلة في هذا الشأن، خلص آلان إلى أن «كل ما كنت مقتنعاً به سابقاً اتضح لي الآن أنه غير صحيح». ثمة أكثرية واضحة من أولئك الأطفال توصّل التشخيص الطبي آخر الأمر إلى أنهم لم يولدوا مصابين باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. لقد كان نشوء هذه المشكلات عندهم ردة فعل على ظروفهم. قال آلان إن ثمة سؤالاً حاسماً واحداً يمثل مفتاحاً إلى معرفة إن كان الأهل قد تمكّنوا من التغلّب على تلك المشكلات... سؤال بدا لي أنه يقول لنا الكثير عن عمل سامي. كان السؤال على النحو التالي: «هل لديك من يقدّم لك مساندة؟». في بعض الحالات التي تمت دراستها، كان الأهل

يتلقون مساندة من الناس الذين من حولهم. عادة، لم تكن المساندة مقدّمة من اختصاصيين... فإما أن يجد أحد الوالدين شريكًا يسانده أو جماعة من الأصدقاء. عندما توفّر هذا النوع من المساندة الاجتماعية للآباء والأمهات، اتضح أن «الأطفال صاروا أقل ميلًا إلى معاناة المشكلات في المرحلة التي أعقبت ذلك». فما السبب في هذا؟ كتب آلان: «إن في وسع الآباء والأمهات الذين يعيشون قدرًا أقل من التوتر والشدة النفسية أن يكونوا أكثر استجابة لأطفالهم. عندها، يصير أولئك الأطفال أكثر أمانًا. لقد كان هذا الأثر كبيرًا إلى حد جعل أقوى مؤثر على التغيير الإيجابي كان زيادة المساندة الاجتماعية المقدّمة إلى الآباء والأمهات خلال سنوات الدراسة». أدركت عند ذلك أن المساندة الاجتماعية هي أهم ما يوفره سامي للأسر التي يعاني أطفالها مشكلات في ما يتعلق بالانتباه.



لكن ثمة تحدّيًا هنا. ما من شك أبدًا في أن انتباه الطفل يشهد تحسّنًا واضحًا على المدى القصير إذا أعطي دواء مهدئًا، وذلك من قبيل «أديرال» أو «ريتالين». يوافق على هذا كل واحد من الخبراء الذين تحدّثت معهم بصرف النظر عن وجهة النظر التي يتّخذها في هذا الجدل الدائر. وقد رأيت هذا الأمر بنفسه. كنت على معرفة بصبي صغير يجري ويصيح ويصططم بالجدران طيلة الوقت، لكنهم أعطوه دواء «ريتالين»، فجلس هادئًا وصار قادرًا على النظر في عيون الناس بعينين ثابتتين، وذلك للمرة الأولى في حياته. هذا دليل واضح على أن للدواء أثرًا حقيقيًا. لديّ عدد كبير من الأصدقاء البالغين الذين يستخدمون تلك الأدوية عندما يكون عليهم أن يركّزوا على عملهم، فيكون للأدوية ذلك الأثر نفسه عليهم. كنت في لوس أنجلوس سنة 2019 حيث التقيت صديقتي لوري بيني وهي كاتبة بريطانية تعمل في عدد من البرامج التلفزيونية هناك. قالت لي إنها تستخدم أدوية مهدئة يصفها لها الطبيب عندما تريد إنجاز عمل كتابي كبير، وذلك

لأن الدواء يساعدها على التركيز. يبدو لي أمرًا منطقيًا أن يتخذ البالغون قرارات من هذا النوع.

لكن ثمة سببًا من خلف الحذر الفائق الذي يبديه أكثر الأطباء في أنحاء العالم إزاء وصف الأدوية المهدئة للأطفال؛ فما من بلد في العالم يداني الولايات المتحدة من حيث إفراطها في وصف هذه الأدوية (الاستثناء الوحيد هو إسرائيل).

بدأت مخاوفي في شأن هذا الأمر تتبلور في ذهني عندما التقيت امرأة اسمها نادين إيزارد. إنها المديرة الطبية في «خدمات الكحول والمخدرات» في مستشفى سان فنسنت في سيدني، أي هي طبيبة تعمل مع الناس الذين يعانون مشكلات إدمان. عندما التقينا في سنة 2015 كان إدمان الـ«ميثامفيتامين» في ذروته. مرّت فترة من الزمن كان الأطباء فيها غير واثقين من كيفية الاستجابة لتلك الأزمة. لديهم دواء يستطيعون وصفه من أجل مدمني الهيروين ويمكن اعتباره بديلًا مقبولًا (اسمه ميثادون)؛ وأما من أجل «ميثامفيتامين» فلم يكن لديهم بديل. لهذا السبب، شاركت نادين مجموعة من الأطباء الآخرين إجراء تجربة بالغة الأهمية بعد أن سمحت الحكومة بإجرائها. راحوا يعطون الأشخاص المدمنين على «ميثامفيتامين» دواء مهدئًا يصفه الأطباء في الولايات المتحدة ملايين المرات لأطفال لديهم اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. اسم هذا الدواء «دكستروأمفيتامين».

عندما تحدّثت إليها، كانوا قد جرّبوا ذلك الدواء على خمسين شخصًا، وسوف تُنشر نتائج تجربة أوسع نطاقًا بعد صدور هذا الكتاب. قالت لي إن المدمنين الذين تناولوا هذا الدواء المهدئ صاروا أقلّ توقًا إلى المادة المخدّرة لأنه يحقق الغاية نفسها: «يقولون إن تركيز عقولهم لم يعد منصبًا كلّه على ميثامفيتامين بعد أن شرعوا في تناول الدواء، وقد كانت تلك هي المرة الأولى التي يحدث لهم فيها هذا الأمر. قالوا إنهم أحسّوا

بحرية مفاجئة». وقد أخبرتني بقصة واحد من المرضى: «كان يفكر من غير انقطاع في ميثامفيتامين. يكون في السوبرماركت، أو في أي مكان آخر، فيجد نفسه منشغلاً بالسؤال التالي: هل سيبقى معي مال كافٍ لشرائه؟ لكن إعطائه دكستروأمفيتامين أراحه من هذا الضغط». تشبّه تلك الطيبة الأمر باستخدام المدخنين لصاقات النيكوتين.

ليست هذه الطيبة أول عالم يكتشف التشابهات بين ميثامفيتامين وغيره من الأمفيتامينات التي يُكثر الأطباء في الولايات المتحدة من وصفها للأطفال. ذهبت بعد ذلك لرؤية كارل هارت وهو أستاذ علم النفس في جامعة كولومبيا. لقد أجرى تجارب أعطى فيها دواء «أديرال» إلى أشخاص أدمنوا تناول ميثامفيتامين. عند إعطائهم الدواء في المختبر، كانت استجابة من أدمنوا الميثامفيتامين زمنًا طويلاً تكاد تطابق استجابتهم لكل من «أديرال» وميثامفيتامين.

لقد كان برنامج نادين طريقة متفهمة فطنة لمعالجة الأشخاص الذين أدمنوا ميثامفيتامين. لكنني فوجئت مفاجأة كبيرة عندما علمت أن الأدوية التي نعطيها إلى أطفالنا شبيهة بالميثامفيتامين. لقد قال لي سامي: «أمر غريب بعض الشيء عندما تبدأ إدراك أننا نصف - من غير أن نخالف القانون - المواد نفسها التي نقول إنها خطيرة جدًا إذا تناولها الإنسان خفية... هذه المواد متشابهة من الناحية الكيميائية. وهي تعمل بطرق متشابهة. ولها آثار متشابهة على الناقلات العصبية». لكن نادين أكدت لي أن هناك بعض الاختلافات المهمة. يعطون الأشخاص الذين يريدون الشفاء من إدمان الميثامفيتامين جرعات أعلى من الجرعات المقدّمة إلى الأطفال من أجل اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. وهم يعطونها لهم على شكل أقراص تنحلّ انحلالاً بطيئاً، فيكون وصول المادة إلى الدماغ أكثر بطئاً منه في حال تدخينها أو تناولها عن طريق الحقن. وبما أن «مخدرات الشوارع» محظورة ولا بد من شرائها من مجرمين، فمن الممكن أن تكون محتوية على مُلوّثات

كثيرة ليست موجودة في الأقراص الدوائية التي يشتريها الناس من الصيدلية. ولكن، مع ذلك، جعلني ما سمعته مصممًا على التعمق أكثر في دراسة ذلك التوسّع الكبير في وصف هذه الأدوية من أجل الأطفال.

خلال سنوات كثيرة، كان يُقال للآباء والأمهات إن ثمة طريقة سهلة لمعرفة إن كان الطفل مصابًا باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، وذلك باستخدام هذه الأدوية. كان أطباء كثيرون يقولون للآباء والأمهات إن تلك الأقراص تجعل أي طفل طبيعي يحسّ بحالة من الهوس والنشوة إذا تناولها. في حين يحلّ الهدوء على الطفل المصاب باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، ويصير قادرًا على التركيز والانتباه. لكن العلماء جربوا هذه الأدوية على أطفال سليمين وأطفال لديهم مشكلات في الانتباه، فأتضح لهم أن ذلك الزعم غير صحيح. فحقيقة الأمر أن الأطفال جميعًا - بل الناس جميعًا - يتحسن تركيزهم وانتباههم فترة قصيرة بعد تناول دواء ريتالين. يعني هذا أن حقيقة أن الدواء فعال ليست دليلًا أبدًا على أن لدى المرء مشكلة بيولوجية خفية. لهذا السبب، كان الجنود العاملون على الرادارات في الحرب العالمية الثانية يتناولون أدوية منشّطة يزودهم بها الجيش لأنها تُسهّل عليهم مواصلة التركيز على ذلك العمل المضجر جدًا: مراقبة شاشة لا يتغير فيها شيء معظم الوقت. وهذا هو أيضًا السبب الذي يجعل من يستنشقون تلك المواد يصيرون مضجرين جدًا ويندفعون في مونولوجات طويلة... يصير الواحد منهم شديد التركيز على أفكاره ولا يلقي بالًا إلى تعبير الضجر الشديد الظاهر على وجهه.

ثمة أدلة علمية تشير إلى مخاطر كثيرة مرتبطة بإعطاء الأطفال هذه الأدوية. أول خطر مرتبط بهذه الأدوية خطر جسدي: ثمة أدلة على أن تناول الأدوية المهدّئة يبطئ نمو الطفل. فالأطفال الذين يتلقون جرعات قياسية منها يصيرون أقصر من أقرانهم بنحو ثلاثة سنتيمترات، وذلك

خلال فترة ثلاث سنوات. وأيضًا، حذر علماء كثيرون من أن هذه الأدوية تزيد خطر إصابة الطفل بمشكلات قلبية قد تؤدّي إلى موته. من الواضح أن المشكلات القلبية نادرة الظهور لدى الأطفال - ولكن، إن كان لدينا ملايين الأطفال الذين يتناولون هذه الأدوية، فإن من شأن أي زيادة بسيطة في نسبة الخطر أن تعني زيادة حقيقية في الوفيات.

لقد حدّثني جيمس لي، بروفيسور علم النفس المساعد الذي ذهبت لرؤيته في جامعة ويسكنسون عن أمر وجدته مقلقًا أكثر من أي أمر آخر: «بكل بساطة، لا نعلم شيئًا عن النتائج على المدى البعيد. هذه حقيقة». يفترض أكثر الناس أن هذه الأدوية قد اختُبرت وتبين أنها آمنة (بالتأكيد، كنت أعتقد هذا أيضًا)، لكنه قال لي إنه «لم تجرِ أبحاث كثيرة من أجل معرفة العواقب على تطور الدماغ على المدى البعيد». بحسب رأيه، هذا أمر مقلق جدًا «لأننا سريعون جدًا في وصف هذه الأدوية من أجل الأطفال الصغار. الأطفال هم أكثر أجزاء السكان عرضة للمخاطر لأن أدمغتهم تنمو... وهذه أدوية تعمل على الدماغ مباشرة، أليس كذلك؟ هذه ليست مضادات حيوية!».

بيّن لي جيمس أن أفضل دراسات بعيدة المدى قد أجريت على الحيوانات. وقد كانت نتائج تلك التجارب مهمة جدًا. قرأتها فوجدت أنك، عندما تعطي فئرانًا غير ناضجة دواء «ريتالين» مدة ثلاثة أسابيع يقابل هذا إعطاء الإنسان هذا الدواء على امتداد سنوات - فسوف تجد أن الجسم المخطّط (الذي هو جزء بالغ الأهمية من أجزاء الدماغ مسؤول عن «تجربة المكافأة») ينكمش انكماشًا واضحًا لدى تلك الفئران. قال جيمس إن من غير الممكن افتراض أن يكون لهذه الأدوية أثر على البشر مختلف عن أثرها على الفئران. لقد أكّد لي أن هناك منافع ناجمة عن تناول تلك الأدوية... لكن علينا أن ندرك حقيقة أن «هناك منافع، وهناك مخاطر. ما نعمل الآن بموجبه هو المنافع قريبة المدى».

عندما قابلت علماء آخرين، علمت أيضًا أن الآثار الجانبية لهذه الأدوية

-مع أنها آثار حقيقية- محدودة إلى حد مدهش. ففي جامعة نيويورك، قال لي خافيير كاستيلانوس، بروفيسور علم نفس الطفولة والمراهقة، إن أفضل بحث أجري في ما يتصل بآثار الأدوية المنشطة قد توصل إلى أمر مهم. إنها تحسّن سلوك الطفل في الأمور التي تستلزم تكرارًا. لكنها لا تحسّن أبدًا قدرته على التعلم. أقول صراحة إنني لم أصدقه آنذاك، لكنني ذهبت وتحققت من الأمر عبر الاطلاع على دراسة نصحني بها مؤيدو وصف الأدوية المهدّنة للأطفال معتبرين إياها «المعيار الذهبي» في ميدان دراسة اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. بعد أربعة عشر شهرًا من تناول تلك الأدوية، تحسّن أداء الأطفال في اختباراتهم المدرسية بنسبة 1,8 بالمئة. لكن الأطفال الذين تم الاكتفاء بإعطائهم توجيهات متّصلة بالسلوك، وذلك خلال فترة زمنية مماثلة، تحسّنوا أيضًا بنسبة 1,6 بالمئة.

توحي الأدلة بأن الأثر الإيجابي الأولي لهذه الأدوية ليس أثرًا مستمرًا. نعلم أن كل من يتناول أدوية ينشأ لديه «تحمّل» للدواء لأن جسده يألفه، وهذا ما يجعله في حاجة إلى جرعة أعلى كي يحصل على الأثر نفسه. في آخر المطاف، يتم الوصول إلى الجرعة القصوى التي يُسمح للأطفال بتناولها.

لقد كان د. تشارلز زيثلر واحدًا من المصرّين على التحذير من تلك الأدوية (إنه خبير النوم في مدرسة هارفارد الطبية). قال لي إن قلة النوم من أهم آثار تناول هذه الأدوية. إن لهذا الأمر، كما أوضح لي، تبعات مقلقة جدًا في ما يتصل بنمو أدمغة من هم في مقتبل العمر. وقد شدّد خاصّة على حالة الشباب الذين يستخدمونها بغية التمكن من مواصلة الدراسة ساعات أطول. قال لي: «يذكّرني الدفع بهذه الأمفيتامينات كلها صوب الأطفال بأزمة الأدوية الأفيونية... الفارق الوحيد هو أن أحدًا لا يتحدّث عن الأزمة الحالية. عندما كنت طفلًا، كانوا يحبسون من يعطي الأطفال أمفيتامينات، أو من يبيعهم أمفيتامينات. لكن، وعلى غرار أزمة الأدوية الأفيونية، لا يفعل أحد شيئًا. إنه 'سر قدر صغير' في مجتمعنا».

قال لي معظم العلماء الذين قابلتهم في الولايات المتحدة - وقد تكلمت مع عدد كبير من الخبراء البارزين في ميدان اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه إنهم يعتبرون وصف تلك الأدوية أمرًا آمنًا يوفر منافع كثيرة تفوق مخاطر تلك الأدوية. في واقع الأمر، يرى علماء كثيرون في الولايات المتحدة أن طرح الحجب المضادة - كالحجب التي أطرحها هنا - أمر خطير جدًا، لأنها، كما يقولون، تؤدي إلى تقليل احتمال أن يأخذ الآباء والأمهات أطفالهم إلى الأطباء كي يصفوا لهم أدوية، فتكون نتيجة ذلك معاناة يواجهها أولئك الأطفال، فضلًا عن تدهور أدائهم في الحياة. ويذهب هؤلاء العلماء أيضًا إلى أن من شأن طرح تلك الحجب أيضًا أن يجعل البعض يتوقف عن تناول هذه الأدوية توقفًا مفاجئًا، وهذا أيضًا أمر خطير لأن من الممكن أن يعانون أعراضًا جسدية مخيفة. لكن الرأي العلمي السائد في بقية أنحاء العالم منقسم؛ ومن الشائع جدًا سماع شكوك العلماء أو معارضتهم الصريحة لهذا المنطق.

ثمة سبب حاسم يفسر اقتناع بشر كثيرين - كتلك المرأة التي قابلتها في القطار - بأن مشكلات الانتباه لدى أطفالهم ناجمة، في معظمها، عن اضطراب جسدي. السبب هو ما يقال لهم من أن هذه مشكلة ناجمة في المقام الأول عن التكوين الجيني لدى الطفل. فكما ذكرت في مكان سابق، قال لي البرفسور ستيفان هينشو إن الجينات تفسر «من خمسة وسبعين إلى ثمانين بالمائة» من المشكلة، بل إن ثمة علماء آخرين يتحدثون عن نسب أعلى من ذلك. إن كانت هذه المشكلة ناجمة عن سبب بيولوجي، فمن البديهي أن يكون اعتماد حل بيولوجي أمرًا منطقيًا، ولا يمكن أن تكون تدخلات من النوع الذي يدعو إليه سامي وغيره إلا أمورًا إضافية مُكمّلة. عندما تعمقت في هذا الأمر، صرت مقتنعة بأن الحقيقة معقدة وبأنها لا

تقتصر على التأكيدات العنيفة الذي يطررها هذا الجانب أو ذاك ضمن هذا الجدل الذي يشهد استقطاباً شديداً.

كنت شديد التوق إلى معرفة الإجابة عن السؤال التالي: من أين أتت تلك الإحصاءات التي تبين أن نسبة كبيرة جداً من حالات اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه ناجمة عن اضطراب جيني؟ فوجئت عندما علمت من العلماء الذين وضعوا تلك الإحصاءات أنها غير ناتجة عن أي تحليل مباشر للجينوم البشري. يكاد يكون معظم تلك البيانات ناتجاً عن استخدام طريقة أبسط من ذلك كثيراً، طريقة معروفة باسم «دراسات التوائم». يأخذ الدارسون توأمين حقيقيين متماثلين تماماً. إذا شُخصت أعراض اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه عند واحد منهما، فإن العلماء يسألون: هل تم تشخيص هذه الحالة عند التوأم الآخر أيضاً؟ يأخذون بعد ذلك توأمين غير حقيقيين؛ وإذا تم تشخيص اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه عند واحد منهما فهم يسألون: هل ظهرت الحالة نفسها عند التوأم الآخر. يكرّرون هذا مرات كثيرة إلى أن يصير لديهم نموذج إحصائي كبير إلى حدّ كافٍ، ثم يقارنون بين الأرقام.

ثمة سبب بسيط لما يفعلون: ينشأ كل زوج من أولئك التوائم -سواء أكان توأمًا حقيقياً أم غير حقيقي- في البيت نفسه، ضمن الأسرة نفسها، وإذا ظهر اختلاف بين الاثنين، فمن غير الممكن (بحسب منطقهم) أن يكون اختلافًا ناجمًا عن البيئة المحيطة. لا بد من تفسير الاختلاف بوجود مشكلة في الجينات. يكون التوأمين الحقيقيان أكثر تماثلاً، من الناحية الجينية، من التوأمين غير الحقيقيين. وعندما يكتشف العلماء أن ثمة أمراً أكثر شيوعاً لدى التوائم الحقيقية، فهم يستنتجون وجود سبب جيني. من الممكن إدراك مقدار ما تتدخل الجينات في تحديده من خلال رؤية حجم الاختلاف. على امتداد سنوات طويلة، كان علماء ذائعو الصيت يستخدمون هذه الطريقة.

كلما تحرّى العلماء عن اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه بهذه الطريقة، يتوصلون دائماً إلى أن احتمال ظهور ذلك الاضطراب لدى توأمين حقيقيين أكبر من احتمال ظهوره لدى توأمين غير حقيقيين. لقد توصل ما يربو على عشرين دراسة أن هذه النتيجة سليمة. من هنا أتى ذلك الميل الكبير إلى اعتبار اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه ناجماً عن الجينات. لكن هناك مجموعة صغيرة من العلماء الذين يرون أن في هذا الأسلوب مشكلة خطيرة. لقد تكلمت مع واحد من الذين دافعوا عن هذا الرأي استناداً إلى قدر كبير من المعلومات العلمية، إنه د. جاي جوزيف، الذي يعمل طبيباً نفسياً في أوكلاند في ولاية كاليفورنيا. عرض عليّ الرجل الحقائق التالية: لقد تمت البرهنة من خلال مجموعة أخرى من الدراسات العلمية على أن التوائم الحقيقيين لا يعيشون، في واقع الأمر، البيئات نفسها التي يعيشها التوائم غير الحقيقيين. وذلك لأن التوأمين الحقيقيين يمضيان معاً وقتاً أطول من الوقت الذي يمضيه التوائم غير الحقيقيين معاً. ثم إنهم يتلقون معاملة متماثلة تقريباً - من جانب الأهل والأصدقاء، وكذلك في المدرسة (واقع الأمر أن الناس يعجزون، في أكثر الأحيان، عن التمييز بين توأمين حقيقيين). يعني هذا أن التوأم الحقيقي يصير أكثر تشوشاً في شأن هويته لأنه يحس نوعاً من «الاندماج» بتوأمه. ثم إن التوأمين الحقيقيين أكثر تقارباً من الناحية النفسية. قال لي جاي إن، من معظم النواحي، «البيئة المحيطة بالتوأمين الحقيقيين أكثر تشابهاً... وهما أكثر ميلاً إلى أن 'ينسخ' كل منهما سلوك الآخر. تجري معاملتهما بطريقة متماثلة. تؤدي هذه الأمور كلها إلى جعل سلوك التوأمين الحقيقيين أكثر تشابهاً... مهما يكن ذلك السلوك».

يعني هذا، كما قال لي جاي، أن هناك أمراً غير الجينات يمكن أن يفسّر «الفجوة» التي تظهر في تلك الدراسات كلها. قد يكون التفسير كامناً في حقيقة أن «البيئة التي تشكّل سلوك التوأمين الحقيقيين تكون متشابهة أكثر مما هي في حالة التوأمين غير الحقيقيين». من الممكن أن تكون مشكلات

الانتباه لديهم أكثر تشابهًا، ليس لأن جيناتهم أكثر تشابهًا، بل لأن حياتهم أكثر تشابهًا. إن كانت في البيئة المحيطة عوامل تسبب مشكلات الانتباه، فإن التوأمين الحقيقيين يكونان أكثر تعرضًا لاحتمال معاناة تلك المشكلات، وذلك بالمقارنة مع توأمين غير حقيقيين موضوعين ضمن السياق نفسه. من هنا، يقول جاي إن «الدراسات التي تتناول التوائم غير قادرة على التمييز بين الآثار المحتملة للجينات والآثار المحتملة للبيئة». يعني هذا أن الإحصائيات التي نسمعها كثيرًا (الجينات مسؤولة عما يتراوح بين خمسة وسبعين بالمئة وثمانين بالمئة من حالات اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه) قائمة على أساس يصعب الاعتماد عليه. فكما يقول جاي، هذه الأرقام «مضللة، ويساء فهمها».

بدا لي أمرًا غير قابل للتصديق أن تعتمد هذه الكثرة الكبيرة من العلماء على تلك الطريقة إن كانت غير سليمة. وقد كنت أدرك أنني اعتمدت، أنا أيضًا، في كتيبي السابقة على أدلة مستمدة من الدراسات التي تتناول التوائم. لكن، عندما تحدثت مع عدد من العلماء القائلين بأن اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه ناجم عن أسباب جينية، وسألتهم عن عيوب تلك الدراسات، لم يتردد كثيرون في الإقرار بأن في الانتقادات الموجهة إليها قدرًا من الوجهة والمشروعية. وعادة ما كانوا ينتقلون بعد ذلك إلى الحديث عن أسباب أخرى تدعو إلى الاعتقاد بأن ثمة أساسًا جينيًا للمشكلة (سأعود إلى أولئك العلماء بعد قليل). جعلني هذا أرى أن دراسات التوائم صارت نوعًا من «أسلوب الزومبي»، أي إن الناس يواصلون الاستشهاد بها على الرغم من علمهم أنهم غير قادرين على الدفاع عنها دفاعًا كاملاً... يواصلون الاستشهاد بها لأنها تقول لهم ما يريدون سماعه: هذه مشكلة ناجمة عن جينات الطفل!

عندما نضع دراسات التوائم جانبًا، كما قال لي البروفيسور جيمس لي، فإن كل دراسة تتناول الدور الذي يلعبه هذا الجين أو ذاك في ظهور

اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه تتوصل إلى أنه «مهما تكن طريقة القياس، فإن الأثر يظل صغيراً على الدوام. ويظل أثر البيئة هو الأكبر». بعد سماع هذا، رحت أسأل نفسي: هل يعني هذا الأمر أن الجينات لا تلعب أي دور في اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه؟ إن من العلماء من يكاد يقول بهذا الرأي، لكنني أظنهم يشتطون في ذلك كثيراً.

على الرغم من أن دراسات التوائم تبالغ في تقدير دور الجينات، فقد بين لي جيمس أن هناك طريقة جديدة تدعى «SNP» تعمل على استبيان مدى مسؤولية الجينات عن الخصائص السلوكية، وذلك باستخدام أسلوب مختلف عن الأسلوب الذي تستخدمه الدراسات التي تتناول الأجنة. فبدلاً من المقارنة بين نمطي التوائم، تقارن هذه الدراسات بين التركيبين الجينيتين عند شخصين لا صلة بينهما على الإطلاق. من الممكن أن يتناول هذا النوع من الدراسات شخصين مختلفين، وذلك لرؤية إن كان ما يظهر بينهما من تشابهات جينية متوافقاً مع ظهور المشكلة نفسها لدى الاثنين... مشكلة من قبيل الاكتئاب أو السمنة أو اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه. في الآونة الراهنة، تجد هذه الدراسات أن الجينات لها صلة بما يتراوح بين عشرين بالمئة وثلاثين بالمئة من مشكلات الانتباه. قال لي جيمس إن هذه طريقة جديدة في دراسة المسألة وإنها لا تنظر إلا في بعض أنواع التشابهات الجينية. يعني هذا أن جيناتنا يمكن أن تكون، في نهاية المطاف، مسؤولة بنسبة أكبر من النسبة المذكورة أعلاه. بالتالي، يمكن القول إن صرف النظر عن المكوّن الجيني في هذه المشكلة أمر خاطئ... لكن القول بأن الجينات هي سبب المشكلة كلها، أو إنها سبب الجزء الأكبر منها، أمر خاطئ أيضاً.

كان من بين من قدموا إليّ أكبر مساعدة في فهم عدد من جوانب هذه الأسئلة البروفسور جويل ليغ الذي التقيته في جامعة أوريغون للصحة

والعلوم في مدينة بورتلاند. إنه الرئيس السابق للجمعية الدولية لدراسات علم نفس الطفولة والمراهقة، فضلاً عن كونه من أبرز الشخصيات في هذا الميدان. قال لي إن المختصين كانوا يظنون إن من الأطفال من هم، بكل بساطة، غريبو الأطوار لأن لديهم جينات مختلفة، ولأن أدمغتهم تتطور بشكل مختلف. أما الآن - كما ورد في كتاباته - فإن «العلم قد سار إلى الأمام». تبين الدراسات الحديثة أن «الجينات ليست قدرًا محتومًا، لكن لها أثرها على الاحتمالات». هذا ما قاله لي أيضًا آلان سروفي صاحب الدراسة بعيدة المدى التي تناولت العوامل المسببة لاضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه، «لا تعمل الجينات في الفراغ». هذا أهم ما تعلمناه من الدراسات التي تناولتها... «إن عمل الجين أو عدم عمله ليس إلا استجابة لمدخلات البيئة المحيطة». أو، كما عبّر جويل عن الأمر، «ما نعيشه في حياتنا يدخل، حرفيًا، تحت جلدنا» ويغير كيفية التعبير عن جيناتنا.

أراد جويل مساعدتي في فهم كيفية حدوث هذا، فلجأ إلى التشبيه. قال لي: «إذا كانت طفلتك متعبة خائرة القوة، فسوف يزداد احتمال التقاطها عدوى الزكام في المدرسة. ستصير الطفلة أكثر تعرّضًا لتلك الإصابة». ولكن «في حال عدم وجود فايروس الزكام في المدرسة»، فلن يصيب الزكام الطفل المرهق، ولن يصيب الطفل الذي يحصل على قسط جيد من الراحة. على نحو مماثل، يمكن أن تجعلك جيناتك أكثر قابلية للتأثر بعامل من العوامل الموجودة في البيئة المحيطة بك، ولكن، لا بد من أن يكون ذلك العامل موجودًا في تلك البيئة. لقد كتب قائلًا: «بطريقة من الطرق، فإن النبأ المهم حقًا في ما يتصل باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه هو أننا استعدنا اهتمامنا بالبيئة المحيطة».

يعتقد جويل أن للأدوية المهدئة دورًا تقوم به. وهو يقول إنه مقتنع بأن تلك الأدوية، في بعض الحالات السيئة، أفضل من لا شيء لأنها قادرة على توفير قدر من الراحة الحقيقية للطفل ولوالديه. «عندما أقوم بتجبير

عظم مكسور في ميدان المعركة، فأنا لا أشفي ذلك العظم! ولكن، على الأقل، يصير الشخص المصاب قادرًا على الحركة حتى إذا كان هناك احتمال لأن تظل ساقه معوجة طيلة ما بقي من عمره». ولكن، إذا كنا نريد فعل ذلك (كما يقول)، فإن ثمة حاجة كبيرة جدًا إلى طرح السؤالين التاليين: «أين موضع المشكلة الحقيقي؟ وهل يتعين علينا النظر إلى ما يواجهه أطفالنا؟».

لقد قال لي إن الأطفال يواجهون الآن كثرة من القوى الكبيرة التي نعلم أنها تضر بانتباههم، وذلك من قبيل الشدة النفسية وسوء التغذية والتلوث... تلك الأمور كلها التي اعتزمتُ استطلاعها بعد أن حدثني عنها. «أود القول إن علينا ألا نقبل تلك الأمور. علينا عدم قبول أن يجد أطفالنا أنفسهم مضطرين إلى أن يكبروا في هذا 'الحساء الكيميائي' [المكوّن من ملوثات كثيرة]. علينا رفض أن يكونوا مضطرين إلى أن لا تكون لديهم وهم يكبرون إلا متاجر مأكولات لا تكاد تحتوي على أي شيء مما يمكن اعتباره طعامًا حقيقيًا. ينبغي أن يتغير هذا! بالنسبة إلى بعض الأطفال، هناك بالفعل شيء غير سليم فيهم لأن بيئتهم قد آذتهم. في تلك الحالة، يكون أمرًا إجراميًا ألا نقول شيئًا غير، 'فلنهدئهم بالأدوية كي يستطيعوا التلاؤم مع هذه البيئة المؤذية التي صنعناها لهم'! ما الفرق بين هذا الأمر وبين إعطاء السجناء أدوية مهدئة حتى يستطيعوا احتمال وجودهم في السجن؟». هو مؤمن بأن استخدام الأدوية لا يكون فعلًا سليمًا من الناحية الأخلاقية إلا إذا كنا نحاول، في الوقت نفسه، التوصل إلى حلّ المشكلة الأكثر عمقًا.

بدالي متشائمًا عندما قال: «هناك قصة قديمة تتحدّث عن قرويين كانوا عند النهر ذات يوم فلاحظوا جثة عائمة على الماء. فعلوا ما ينبغي فعله. انتشلوا الجثة ودفنوها بطريقة لائقة. وفي اليوم التالي، أتت مع النهر جثتان جديدتان ففعل الناس ما فعلوه بالجثة الأولى. دفنوا الجثتين. استمر الأمر

على هذا المنوال حيناً من الزمن. أخيراً، بدأ أولئك الناس يتساءلون: من أين تأتي هذه الجثث عائمة في النهر؟ ألا يجدر بنا أن نفعل شيئاً كي نوقف ذلك؟ هذا ما جعلهم يسIRON عكس مجرى النهر كي يكتشفوا الحقيقة». مال إلى الأمام في جلسته وقال: «نستطيع معالجة أولئك الأطفال. لكن علينا، عاجلاً أم آجلاً، أن نكتشف سبب حدوث هذا». أدركت عندها أن وقت «سيري عكس مجرى النهر» قد حان.

مكتبة

t.me/soramnqraa

السبب الثاني عشر

الحصر الذي يعيشه أطفالنا

من الناحيتين الجسدية والنفسية

منذ بضع سنين، كنت جالسًا وقت الغروب أشرب القهوة في قرية صغيرة تقع عند أطراف غابة في كاوكا في المنطقة الجنوبية الغربية من كولومبيا. يعيش في ذلك المكان بضعة آلاف إنسان يعملون في زراعة «مشروبات الكافيين» التي تتجرّعها في أنحاء العالم كلّ كي نظل «متبهين». جلست أنظر إليهم وهم يستريحون في آخر ذلك اليوم. كان الكبار قد وضعوا طاولاتهم وكراسيهم في الشارع وراحوا يتحدثون ويثرثرون في ظلال جبل وارف الخضرة. كنت أنظر إليهم ينتقلون من طاولة إلى أخرى عندما لاحظت شيئًا صرت لا أراه إلا نادرًا في عالم الغرب. في أنحاء القرية كلّها، كان الأطفال يلعبون بحرية من دون وجود كبار يراقبون أو يشرفون عليهم. كانت مع بعضهم «طارة» يدحرجونها ويجرون خلفها. وكان منهم من يجري خلف رفاقه عند أول الغابة. يتحدّى واحد رفيقه أن يجري داخل الغابة، فيقبل التحدي ثم يظهر من جديد بعد ثلاثين ثانية فقط، يظهر صارخًا، ضاحكًا. كان من بينهم أطفال صغار جدًا - بدوا لي في الثالثة أو في الرابعة - يجرون مثلهم مثل بقية الأطفال. كانوا يحاولون تقليدهم. من حين إلى آخر، كان طفل يقع على الأرض فيجري عائداً إلى أمه. لم يعد

الأطفال إلى بيوتهم إلا عندما ناداهم آبائهم وأمهاتهم عند الساعة الثامنة ليلاً فهدأت الشوارع أخيراً.

تبادر إلى ذهني وقتها أن طفولة أبي وأمي كانت مثل طفولة أولئك الأطفال، لكن في مكانين مختلفين كثيراً... في قرية صغيرة في سويسرا، وفي منطقة سكنية للطبقة العاملة في اسكوتلندا. كانوا يجرون أحراراً طيلة الشطر الأكبر من نهارهم من دون وجود أهلهم. كانوا وقتها صغاراً، بل صغاراً جداً؛ وكانوا لا يعودون إلى البيت إلا كي يأكلوا ويناموا. في الحقيقة، هكذا كانت طفولة أسلافي جميعاً. على حد علمي، هكذا كانت على امتداد آلاف السنين. مرت فترات لم يعيش فيها الأطفال على هذا النحو... مثلاً، عندما كانوا يُرغمون على العمل في المصانع، أو خلال زمن العبودية الأسود. لكن هذه ليست إلا استثناءات متطرفة عرفها تاريخ البشرية.

أما في يومنا هذا، فلست أعرف أطفالاً يعيشون على هذا النحو. شهدت الطفولة تغيرات كبيرة جداً خلال السنوات الثلاثين الماضية. ففي سنة 2003، في الولايات المتحدة، لم تتجاوز نسبة الأطفال الذين يلعبون بحرية في الخارج، على نحو منتظم، عشرة بالمئة. تمضي الطفولة حياتها الآن خلف أبواب مغلقة. وعندما يلعب الأطفال، يكونون تحت رقابة أشخاص كبار... أو يلعبون على الشاشات. ثم إن الوقت الذي يمضيه الأطفال في المدرسة قد شهد بدوره تغيرات كبيرة جداً. لقد أعاد السياسيون تصميم الأنظمة المدرسية في الولايات المتحدة وبريطانيا على نحو جعل المعلمين مرغمين على إنفاق القسم الأكبر من وقتهم في إعداد الأطفال من أجل الامتحانات. في الولايات المتحدة، لا وجود لأي شكل أشكال الاستراحة إلا في سبعة وثلاثين بالمئة من المدارس الابتدائية. أما اللعب الحر والاستطلاع الحر فقد صارا من ذكريات الماضي.

كان ظهور هذه النتائج سريعاً جداً... ظهرت كلها معاً؛ وهذا ما يستتبع صعوبة كبيرة في القياس العلمي للآثار التي قد تكون تلك التحولات

قد تركتها على قدرة الأطفال على التركيز والانتباه. لا نستطيع أن نأخذ مجموعة عشوائية من الأطفال كي يعيشوا «حياة حرة» في قرية نائية في كولومبيا، وأن نأخذ مجموعة أخرى تعيش داخل أبواب مغلقة في ضاحية في الولايات المتحدة، ثم نعود بعد فترة كي نقارن ما قد يكون من فرق في التركيز بين المجموعتين. لكنني أعتقد أن هناك طريقة يمكن أن تسمح لنا بفهم بعض الآثار الناجمة عن هذا التحول. نستطيع فعل ذلك إذا حللنا هذا التحول الكبير إلى أجزاء أصغر حجمًا كي نرى ما يقوله لنا العلم في شأن كل واحد من تلك الأجزاء. كان من الأساليب التي لجأت إليها في فعل ذلك تتبّع قصة امرأة متميزة شاءت المصادفة أن ألتقيها. اسم تلك المرأة لينور شينازي. هي ليست عالمة، بل ناشطة. لقد دفعناها إلى فهم الآثار التي يتركها هذا التحول لدى الأطفال تجربة صادمة عاشتها في حياتها. وهذا ما قادها إلى بدء العمل مع عدد من أفضل علماء الاجتماع الذين يدرسون هذه المسائل. بالتعاون معهم، كانت لينور رائدة في طرح مقترحات عملية من أجل التوصل إلى السبب الذي يجعل هذا العدد المتزايد من الأطفال يعاني مشكلات التركيز... وكذلك من أجل التوصل إلى معرفة كيفية استعادة تركيزهم.



في ستينيات القرن العشرين، في ضاحية من ضواحي شيكاغو، خرجت من بيتها طفلة في الخامسة من العمر، خرجت وحدها. يستغرق سيرها على قدميها حتى مدرسة لينور خمس عشرة دقيقة. مسافة كانت تجتازها وحدها كل يوم. عندما بلغت شارعًا قريبًا من المدرسة، ساعدها في عبوره طفل آخر؛ وكان ذلك الطفل في العاشرة من العمر: طفل ربط وشاحًا أصفر على صدره، وكانت مهمته أن يوقف السيارات كي يساعد الأطفال الصغار في عبور الشارع. تخرج لينور من بوابة المدرسة آخر كل يوم (مرة أخرى، من غير وجود شخص كبير معها)، وتتجول في الحي مع صديقاتها باحثة عن زهرة تحب جمعها. عادة ما يكون الأطفال القريبون من بيتها منهمكين في

مباراة كرة ينظمونها بأنفسهم. كانت لينور تنضم إليهم أحياناً. ولما صارت في التاسعة، صارت تحب أن تتركب دراجتها أحياناً وتقودها بضعة أميال حتى المكتبة العامة حيث تختار عددًا من الكتب، ثم تنتقي مكانًا هادئًا كي تجلس وتقرأ فيه. وفي أوقات أخرى، تدق أبواب أصدقائها وصديقاتها كي ترى إن كانوا راغبين في الخروج كي يلعبوا معها. إذا وجدت جويل في بيتها، فهما تلعبان «باتمان»؛ وإذا كانت بتسي في بيتها، فاللعبة هي «الأميرة والساحرة». كانت لينور دائمة الإصرار على القيام بدور الساحرة في تلك اللعبة. أخيرًا، تجوع لينور، أو يحلّ الظلام، فتعود إلى بيتها.

بالنسبة إلى كثيرين منا، يبدو هذا المشهد الآن أمرًا غريبًا جدًا، بل قد يبدو صادمًا. خلال العقد الماضي، وفي أنحاء الولايات المتحدة كلها، كان يحدث كثيرًا أن يرى الناس أطفالًا لم يتجاوزوا التاسعة يسرون في الشارع من غير وجود شخص كبير معهم، فيسارع من يراهم إلى الاتصال بالشرطة كي يبلغ عن هذا «الإهمال من جانب الأهل». أما في ستينيات القرن العشرين، فقد كانت هذه القاعدة في أنحاء العالم كله. فإلى حد ما، كانت حياة الأطفال جميعًا تبدو قريبة من هذه الصورة. إن كنت طفلًا، فهذا يعني أنك يمكن أن تخرج إلى الحي، وأن تتجول فيه، وأن تبحث عن أطفال آخرين كي تبتكروا لأنفسكم ألعابًا. لم تكن لدى الكبار إلا فكرة عامة غامضة عن مكان وجود الطفل. أما الأهل الذين يبقون أطفالهم طيلة الوقت خلف أبواب مغلقة، أو يسرون معهم إلى المدرسة، أو يراقبونهم عندما يلعبون، ويتدخلون في ألعابهم، فقد كان ممكنًا جدًا أن يعتبرهم الناس مجانين.

لما كبرت لينور وصار عندها أطفال - كان ذلك في مدينة نيويورك، في التسعينيات - كان كل شيء قد تغير. صار يُنتظر منها أن تسير مع أطفالها إلى المدرسة، وأن تنتظرهم إلى أن يدخلوا أبوابها. وبعد ذلك، تعود آخر اليوم كي تأخذهم منها. لم يعد ممكنًا أبدًا أن يسمح أحد لأطفالهم بأن يلعبوا من غير إشراف عليهم. صار الأطفال يبقون في البيت معظم الوقت

إلا إذا خرج معهم شخص كبير. ذات مرة، ذهبت لينور مع أسرتها إلى منتجع في المكسيك، وكان الأطفال يجتمعون كل صباح عند الشاطئ كي يلعبوا لعبة يخترعونها لأنفسهم. كانت تلك أول مرة ترى فيها ابنها يستيقظ قبلها، كان يجري إلى الشاطئ مستعجلاً للقاء أصدقائه. لم تره من قبل سعيًا هذه السعادة كلها. قالت لي، ما لاحظته هو أن ابني قد عاش أسبوعًا واحدًا، ذلك الشكل من الحرية، الذي عشته طيلة فترة طفولتي... القدرة على الذهاب إلى الخارج، وملاقة الأصدقاء، واللعب معهم.

بعد عودة لينور إلى موطنها، رأت أن ابنها البالغ تسع سنين -اسمه إيزلي- في حاجة إلى أن يحظى بقليل من طعم الحرية إن كان له أن ينضج حقًا. سألتها ذات يوم إن كانت تستطيع أن تأخذه في نيويورك إلى مكان لم يذهب إليه من قبل، فوافقت على ذلك، ثم تركته كي يعثر بنفسه على طريق العودة إلى البيت. رأت أن تلك الفكرة حسنة. جلس زوجها معه وساعده في رسم مسار العودة الذي سيسلكه. وذات يوم أحد مشمس، أخذته إلى بلومينغديلز حيث تركته وحده (كانت في قلبها غصة صغيرة). بعد ساعة واحدة، ظهر الصبي عند باب البيت. لقد استخدم المترو والباص... وحده.

تقول لينور متذكرة ذلك اليوم، «كان في غاية السعادة... بل سأقول إنه كان كأنه مُخلّق في السماء». في نظر لينور، التي كانت صحفية، بدا الأمر منطقيًا جدًا فكتبت مقالة تحكي قصتها كي يتشجع غيرها من الآباء والأمهات ويفعلوا مثلما فعلت.

لكن ما حدث بعد ذلك كان غريبًا. قوبلت مقالة لينور باستياء شديد -أدان سلوكها أشخاص يظهرون في أهم البرامج التلفزيونية في الولايات المتحدة، واعتبروها أسوأ أم على الإطلاق. قالوا لها إنها مُهملة إلى حد مخجل، وقالوا أيضًا إنها قد عرّضت طفلها لمخاطر مخيفة. دعوها إلى الظهور في برامج تلفزيونية جعلوها فيها تتحدّث مع أمهات اختطف أطفالهن وقتلوا وكأن من المحتمل دائمًا أن يصعد طفلك إلى المترو آمنًا

فيقتل بعد ذلك. كان كل واحد ممن يقدمون تلك البرامج يطرح عليها نسخًا مختلفة من السؤال التالي: «لكن، يا لينور، كيف سيكون إحساسك لو أن طفلك لم يعد إلى البيت أبدًا؟».

كنت أجلس مع لينور في بيتها في جاكسون هايتس في نيويورك، فقالت لي: «كنت في دهشة عظيمة». كانت تجيبهم أنها لم تفعل شيئًا غير منح ابنها الحرية التي كانت أمرا طبيعيا في حياتها خلال طفولتها قبل بضع عشرات من السنين فقط... وكانت أمرا طبيعيا في طفولة كل واحد من أولئك الأشخاص الكبار الذين يدينونها الآن. حاولت أن تشرح للناس أننا نعيش واحدة من أكثر الفترات أمانا في تاريخ البشرية. لقد شهد العنف ضد الكبار والصغار تراجعًا كبيرًا جدًا، وصار احتمال أن يُقدم شخص غريب على قتل واحد من الأطفال أقل بثلاث مرات من احتمال أن تصيبه صاعقة. سألتني: «هل يمكن أن تحبس طفلك كي تقيه احتمال أن تصيبه صاعقة؟ من الناحية الإحصائية، سيكون هذا أمرا منطقيًا أكثر من حبسه كي لا يختطفه أحد أو يقتله». استجاب الناس لهذا المنطق بأن أظهروا تقززهم منه. قالت لها أمهات أخريات إن الواحدة منهن لا تكاد تدير رأسها حتى تتصور أن أحدا قد اختطف طفلها. أدركت لينور بعد استماعها إلى ذلك كله أن «تلك هي جريمتي. جريمتي هي أنني لا أفكر بهذه الطريقة. لم أسارع مثلهن في النظر إلى أسوأ الاحتمالات فأقرر: أوه، يا ربي! الأمر لا يستحق هذا! الآن، صار التفكير بهذه الطريقة أمرا ضروريا كي تُعتبر الواحدة منا أمًا أميركية صالحة». أدركت لينور أننا -بطريقة من الطرق، وخلال فترة زمنية قصيرة جدًا- انتهينا إلى أن «الأم السيئة وحدها هي التي يمكن أن تترك أطفالها يغيبون لحظة عن نظرها».

لاحظت لينور أنه، عندما صدر قرص «DVD» محتوٍ على الحلقات الأولى من برنامج «افتح يا سمسم» الذي ظهر أواخر الستينيات، كان تحذيرًا يظهر على الشاشة عند تشغيله. يظهر أطفال في الخامسة يسرون وحدهم في الشارع ويتكلمون مع الغرباء ويلعبون في الفسحات الخالية.

يقول التحذير: «ما سيأتي موجّه إلى المشاهدين الراشدين فقط، وقد لا يكون مناسباً للمشاهدين الصغار». أدركتُ عند ذلك أن التغيّر صار الآن كبيراً جداً... وكأنه صار غير جائز للأطفال أن يروا كيف تكون الحرية. حارت لينور في سرعة حدوث هذه «النقلة الهائلة»: لقد صارت حياة الأطفال تحكمها أفكار «جديدة، شديدة التطرّف، أفكار من قبيل أن الطفل لا يستطيع أن يلعب في الخارج من دون أن يكون ذلك أمراً خطيراً عليه! لم يكن الأمر هكذا في أية مرحلة من مراحل تاريخ البشر. على الدوام، كان الأطفال يلعبون معاً، معظم الوقت، من دون إشراف من جانب الكبار. هكذا كان البشر جميعاً يعيشون. أمر خطير جداً أن نرفض ذلك فجأة... بل هو شبيه بالقول إن على الأطفال أن يناموا معلقين من أقدامهم». هذا مخالف لما كان يراه كل جيل بشري أتى قبلنا.

بعد قضائي وقتاً طويلاً مع لينور، صرت مقتنعة بأن التوصل إلى فهم آثار هذا التغيّر يستوجب أن نحلّله إلى مكوّناته المختلفة كي ننظر إلى الأدلة العلمية التي تؤيد كل مكوّن منها. المكوّن الأول هو الأكثر وضوحاً، على امتداد سنين عديدة، اكتشف العلماء أدلة علمية كثيرة تبين أن قدرة الناس على الانتباه تتحسن عندما يلعبون ويتجولون ويمارسون أي نوع من أنواع النشاط البدني. فعلى سبيل المثال، خلصت دراسة تناولت هذا الأمر إلى أن النشاط البدني يوفّر «تعزيزاً استثنائياً» للانتباه لدى الأطفال. لقد لخص البروفسور جويل ليغ الذي قابلته في بورتلاند تلك الأدلة تلخيصاً واضحاً. يقول إن «ممارسة الأطفال تمرينات رياضية أثناء نموهم تزيد نمو الارتباطات العصبية في أدمغتهم، في الفص الجبهي خاصة، وتؤدي إلى زيادة المواد الكيميائية التي تعزّز الانتظام الذاتي والوظائف التنفيذية». تُنتج التمرينات الرياضية تغيّرات، تجعل الدماغ أكثر نمواً، وتجعله يصير أكثر كفاءة. وهو يقول إن الأدلة العلمية التي تُبين هذا كثيرة إلى حد يوجب اعتبارها «أدلة قاطعة». لا يمكن أن يكون لدينا دليل أوضح من هذا: إذا

منعت الأطفال من التصرف انطلاقاً من رغبتهم الحقيقية في الجري هنا وهناك، فإن انتباههم يتضرر نتيجة ذلك، وتتضرر صحتهم العقلية العامة.

لكن لينور توقّعت إمكانية أن يكون هذا الأمر مؤدياً للأطفال على نحو أكثر عمقاً. راحت تبحث عن كبار العلماء الذين درسوا هذه المسائل ... من بينهم بروفيسور الفيزيولوجيا بيتر غراي، والعالمية في ميدان ارتقاء الإنسان د. إيزابيل بنكه، وبروفيسور علم النفس الاجتماعي جوناثان هيدت. علمت منهم أن الأطفال يتعلّمون أهم المهارات عندما يلعبون: مهارات تلزمهم طيلة حياتهم. بغية فهم هذا المكوّن الثاني من مكونات التغيّر الذي حدث - حرمان الأطفال من اللعب - تخيل من جديد ذلك المشهد من طفولة لينور عندما كانت تلعب في الشارع في واحدة من ضواحي شيكاغو، أو تخيل المشهد الذي رأيته في كولومبيا. ما المهارات التي يتعلمها الأطفال هنا عندما يلعبون معاً؟ على سبيل البداية، تقول لينور، إن كنت طفلاً وكنت وحدك مع أطفال آخرين: «فسوف تستنتج كيف تجعل أمراً من الأمور يحدث». عليك أن تستخدم مخيلتك كي تبتكر لعبة. بعد ذلك، يكون عليك إقناع الأطفال الآخرين بأن لعبتك جيّدة وتستحق أن يلعبوها. يقتضي هذا أن تعرف كيف تقرأ الناس بما يكفي لأن تظل اللعبة مستمرة. عليك أن تتعلّم كيف تفاوض عندما يكون الدور دورك وعندما يأتي دور غيرك... يعني هذا أن عليك أن تتعلّم أموراً كثيرة عن رغبات الآخرين وعن حاجاتهم، وكذلك عن كيفية التعامل معها. تتعلّم كيف تتعامل مع خيبة الأمل، ومع القنوط. تتعلم هذا كله «من خلال استبعادك، ومن خلال ابتكارك لعبة جديدة، من خلال ضياعك، من خلال تسلّق الشجرة، فيقول لك أحدهم: تسلّق أعلى! فلا تستطيع تقرير إن كنت ستتابع التسلّق أم لا. ثم تابع التسلّق فتجد في ذلك بهجة. وفي المرة القادمة، تسلّق الشجرة إلى ارتفاع أعلى... أو تسلّق إلى نقطة أعلى قليلاً فتجد الأمر مخيفاً فبكي... ثم تجد نفسك في القمة. هذه كلها أشكال انتباه بالغة الأهمية».

جلستُ في اسكوتلندا مع واحدة ممن كان لهم أثر كبير على لينور. إنها خبيرة اللعب التشيلية د. إيزابيل بنكه. قالت لي إن الحصيللة العلمية المتوفرة لدينا حتى الآن توحى «بأن هناك ثلاثة ميادين رئيسية [في تطور الطفل] يكون للعب أثر كبير عليها. الإبداع والمخيّلة أول هذه الميادين»... فهكذا تتعلّم كيف تفكّر في المشكلات وكيف تحلّها. الميدان الثاني هو «الصلات الاجتماعية»، فهذا يعني تعلّمك كيف تتفاعل مع الآخرين وكيف تعاشرهم. وأما الميدان الثالث فهو «الحيوية»: يعني هذا تعلّمك كيف تعيش الفرحة والمسرة. ليست الأمور التي نتعلّمها من اللعب إضافات هامشية بالنسبة إلى كون المرء كائنًا حيًّا فاعلاً. هذا ما شرحتة لي إيزابيل. إنها جوهر الأمر كله. فاللعب يرسي أساس الشخصية المتينة، ذلك الأساس الذي يستقر عليه بعد ذلك كل ما يتعلّمه الطفل من الكبار. قالت لي إنك إذا أردت أن تكون شخصًا متمتعًا بانتباه تام، فأنت في حاجة إلى هذا الأساس الذي تكتسبه من اللعب الحر.

تقول لينور إننا «نتزع هذا كله من حياة الأطفال» على نحو مفاجئ. ففي أيامنا هذه، حين يتمكن الأطفال أخيرًا من اللعب، لا يكون هذا عادة إلا تحت إشراف الراشدين الذين يضعون لهم القواعد ويُمْلون عليهم ما ينبغي فعله. في الشارع حيث كانت لينور تلعب في طفولتها، كان الجميع يلعبون الكرة ويشرفون على القواعد بأنفسهم. لكن الأطفال صاروا اليوم يذهبون إلى نشاطات منظّمة مسبقًا حيث يتدخل الراشدون طيلة الوقت قائلين لهم إن عليهم أن يلتزموا القواعد المقرّرة. تحوّل اللعب الحر إلى «لعب تحت الإشراف»، فأصابه ما أصاب المأكولات المُصنّعة: استُتزف القسم الأكبر من قيمته. تقول لينور إن هذا يعني «أن الطفل لا يحظى بتلك الفرص من أجل تطوير مهاراته؛ وذلك لأن أهله يضعونه في سيارة ويأخذونه إلى لعبة حيث يجد من يخبره بالموقع الذي سيشغله، ومتى يلتقط الكرة، ومتى يرميها، وكذلك بمن سيأتي بالمأكولات... لا تستطيع

أن تجلب عنبًا لأن من الواجب أن تُقطع حبة العنب إلى أربعة أجزاء، وهذه مهمة أمك. إنها طفولة مختلفة جدًا لأنك لا تعيش ما في الحياة من أخذ وعطاء ولا تتعلّم ما يُعدّك لأن تصير راشدًا». نتيجة ذلك، «لا يعيش الأطفال تلك المشكلات ولا يعرفون فرحة نجاحهم في حلّها». ذات يوم، قالت باربرا سارنيكا (أستاذة علوم المعرفة في جامعة كاليفورنيا) للينور إن «الراشدين يقولون اليوم للطفل: ها هي البيئة التي أنت فيها. لقد أُعدت من أجلك. لذا، كفّ عن الاستكشاف! لكن هذا عكس معنى الطفولة».

أرادت لينور أن تصل إلى إجابة عن السؤال التالي: الآن، بعد أن صار الأطفال رهن الاعتقال المنزلي، ماذا يفعلون بالوقت الذي كانوا يمضونه في اللعب؟ وجدت إحدى الدراسات التي تناولت هذا الأمر أن الشطر الأكبر من ذلك الوقت يُنفق الآن على أداء الواجبات البيتية (ازدادت تلك الواجبات بنسبة 145 بالمئة بين سنتي 1981 و1991)، وشاشات الأجهزة الإلكترونية، والتسوّق مع الوالدين. كما وجدت دراسة أجريت في سنة 2004 أن الأطفال في الولايات المتحدة يمضون الآن في الدراسة 7,5 ساعات زيادة على الوقت الذي كان الأطفال يخصّصونه للدراسة منذ عشرين عامًا.

أخبرتني إيزابيل أن المدارس التي تُقلّص وقت اللعب «ترتكب خطأ جسيمًا». قالت: «أود أولاً أن أسألكم: ما هو هدفكم؟ ما الذي تحاولون تحقيقه؟». من المفترض أنهم يريدون من الأطفال أن يتعلموا. «لا فكرة عندي أبدًا من أين يأتي أولئك الناس بهذه النظرة، فالأدلة العلمية تقول إن الأمر عكس ذلك تمامًا: تصير أدمغتنا أكثر رهافة ومرونة وإبداعًا عندما تسنح لنا فرصة التعلّم من خلال اللعب. الوسيلة الأولى للتعلّم هي اللعب. فمن خلال اللعب، تتعلّم كيف تتعلّم. في عالم يشهد تغييرًا مستمرًا في المعلومات، لماذا تريدون ملء رؤوسهم بالمعلومات الجاهزة؟ لا نعلم أبدًا كيف سيكون العالم بعد عشرين سنة من الآن. ومن الطبيعي أن نكون

راغبين في تكوين أدمغة قادرة على التكيف، أدمغة تستطيع تقييم ما يجري وتستطيع أن تفكر بطريقة نقدية. نتعلم هذه الأمور كلها من خلال اللعب. إذاً، تسير الأمور كلها في اتجاه خاطئ تمامًا... هذا ما يصعب تصديقه!».

هذا ما جعل لينور راغبة في استكشاف المكوّن الثالث من مكونات ذلك التغيّر. يقول البروفسور جوناثان هيدت -وهو واحد من العلماء البارزين في ميدان علم النفس الاجتماعي- إن ثمة زيادة كبيرة في القلق بين الأطفال والمراهقين؛ وذلك يعود، في جزء منه، إلى حرمانهم من اللعب. عندما يلعب الطفل، يتعلم مهارات تجعله قادرًا على أن يتكيف مع ما هو غير متوقع. إذا حرّمتنا الطفل من مواجهة تلك التحديات، فسوف يحسّ ذعرًا أثناء نموه لأنه يجد نفسه غير قادر على التأقلم في حالات كثيرة. لا يحسّ بنفسه قادرًا على ذلك، ويصير مقتنعًا بأنه لا يستطيع جعل أي شيء يحدث من غير أن يساعده أشخاص أكبر منه. يقول هيدت إن هذا واحد من أسباب الزيادة الكبيرة في القلق، وإن ثمة أدلة علمية قوية تقول إن قدرتك على الانتباه تضعف إذا كنت قلقًا.

تعتقد لينور أن ثمة عاملًا رابعًا يفعل فعله. كي نفهم ذلك العامل، علينا التعرف على اكتشاف حقّقه العالم إد ديسي، بروفسور علم النفس الذي قابلته في روتشستر في ولاية نيويورك. توصّل إد إلى اكتشافه مع زميله ريتشارد راين الذي تحدّث إليه أيضًا. لقد توصّل بحثهما إلى أن في داخل كل إنسان نوعين مختلفين من الدوافع التي تجعله يقوم بأمر من الأمور. تخيّل أنك عداء. إذا كنت تفضّل الجري صباحًا لأنك تستمتع به (إحساسك بالريح في شعرك، وبأن جسدك قوي قادر على المضي أبعد فأبعد)، فهذا دافع حقيقي. أنت لا تجري صباحًا بغية الحصول على جائزة جديدة، بل تفعل ذلك لأنك تحب الجري. تخيّل الآن أنك لا تجري لأنك تحبّ الجري، بل لأن لديك أبا يرغبك على النهوض والجري

معه. أو تخيل أنك تجري لأنك ترغب في أن تنشر عبر إنستغرام مقطع فيديو يصورك وأنت تجري من غير قميص، ولأنك شديد الحرص على تلقي الإعجاب وتلك العبارات التي تقول لك «أنت مثير جدًا». سيكون هذا دافعاً «غير حقيقي». أنت لا تفعل هذا لأن الفعل في حد ذاته يمنحك إحساساً بالسرور أو بالإشباع، بل تفعله لأنك مرغمة على فعله، أو تفعله لأنك تريد تحقيق أمر آخر.

اكتشف ريتشارد وإد أن تركيزك على أمر من الأمور ومثابرتك عليه يكونان أكثر سهولة كلما كانت دوافعك حقيقية -تفعله لأنه يعني لك شيئاً- أي إن ذلك يكون أكثر سهولة من فعل أمر ليست له دوافع حقيقية عندك، أو أمر تفعله لأنك مرغمة على فعله، أو لأنك تنتظر أن يحقق لك شيئاً آخر. كلما كان دافعك حقيقياً أكثر، صار استمرار انتباهك ودوامه أكثر سهولة.

اتجه تفكير لينور إلى أن الأطفال الذين يعيشون نموذج الطفولة الجديد هذا، النموذج المختلف جذرياً، يصيرون محرومين من فرصة تطوير الدوافع الحقيقية في نفوسهم. وهي تقول إن «أكثر الناس يتعلمون التركيز من خلال ما هو مهم في نظرهم، أو ما هو شديد الإثارة لاهتمامهم». فأنت تتعلم عادة التركيز عندما يكون لديك اهتمام بأمر من الأمور كافٍ لإبقائك متنبهاً إلى ما يجري، وكافٍ لجعل عقلك يعالجه... تماماً مثلما تتعلم أن تركز تلقائياً إن كان هناك أمر يهملك أو يجذبك كثيراً أو يمتعك. أما إذا كنت واحداً من أطفال اليوم، فأنت تعيش حياتك كلها بحسب ما يقول لك الراشدون أن تفعل. لقد طرح عليّ السؤال التالي: «كيف تستطيع العثور على المعنى عندما يكون نهارك، من الساعة صباحاً حتى وقت ذهابك إلى الفراش في التاسعة ليلاً، ممتلئاً بأفكار غيرك وبما يراه غيرك مهماً؟ إذا لم يكن لديك وقتٌ حرٌّ تستطيع فيه التعرف على ما يثيرك من الناحية الانفعالية، فأنا لست واثقة من أنك ستجد أي معنى. أنت لا تحظى بأي وقت كي تجد المعنى».

عندما كانت لينور طفلة تتجول في حيّها، كانت لها حرية البحث عما يثير اهتمامها... القراءة، أو الكتابة، أو اللعب، أو الملابس... وكانت لها حرية متابعة هذه الأمور عندما تريد متابعتها. أدرك أطفال آخرون أنهم يحبون كرة القدم، أو التسلق، أو إجراء تجارب علمية. على الأقل، كانت تلك طريقة لتعلم كيفية الانتباه والتركيز. هذه السبل مسدودة في وجه أطفال اليوم، مسدودة إلى حد كبير. سألتني لينور: إذا كان انتباهك دائم الخضوع لإدارة أشخاص آخرين، فكيف يستطيع أن ينمو ويتطور؟ كيف تكتشف ما يسحرك. كيف تجد دوافعك الحقيقية، تلك الدوافع التي هي في غاية الأهمية من أجل تطور الانتباه؟

بعد توصّلها إلى إدراك هذا كله، صارت لينور قلقة إزاء ما نفعله بأطفالنا فبدأت تجول في أنحاء الولايات المتحدة وتدعو الآباء والأمهات إلى ترك أطفالهم يلعبون، بعض الوقت، بطريقة حرّة غير منظّمة مسبقاً وغير مراقبة. وقد أسست مجموعة أسمتها «دعوهم ينمون Let Grow»، كانت المجموعة مصمّمة بحيث تشجّع اللعب الحر وتشجع حرية الاستكشاف لدى الأطفال. كانت تقول للآباء والأمهات: «أريد من كل واحد منكم أن يعود بتفكيره إلى طفولته»، وأن يصف «شيئاً كان يحبه، يحبه كثيراً، شيئاً لا يسمح الآن لأطفاله بأن يفعلوه». كانت أعين الناس تلمع عندما يتذكرون طفولتهم. وكانوا يقولون لها، «كنا نبني قلاعاً. وكنا نلعب ألعاباً كثيرة». ذات يوم، قابلتُ شخصاً كان يلعب بـ«الدحل». سألته: «كيف كانت دحلتك المفضلة؟». قال لي: «أوه، كانت حمراء اللون، وكان في داخلها ما يشبه زوبعة». كان واضحاً أنه لا يزال يحب ذلك الشيء الذي كان في ماضيه. ملأه التذكر فرحة. أقرّ الآباء والأمهات بأنهم كانوا جميعاً «يقودون دراجاتهم، كانوا يتسلّقون الأشجار، كانوا يذهبون إلى المتجر ويشترّون السكاكر». لكنهم لم يلبثوا أن قالوا إن سماحهم اليوم لأطفال بأن يفعلوا أموراً من ذلك القبيل، أمرٌ خطيراً جداً.

كانت لينور توضح لهم أن خطر اختطاف الأطفال ضئيل جدًا، وأن العنف صار اليوم أقل مما كان أيام طفولتهم. وهي تضيف قائلة إن مستوى العنف لم ينخفض لأننا صرنا نخشى أطفالنا... بل لأن العنف ضد البالغين قد شهد بدّوره تراجعًا كبيرًا جدًا. ألا يزال البالغون أحرارًا في التجول مثلما يشاءون؟ كان الآباء والأمهات يومئذ برؤوسهم موافقين على ما تقول، لكنهم يواصلون إبقاء أطفالهم في البيوت. كانت تشرح لهم المنافع الواضحة الناجمة عن اللعب الحر. وكانوا يومئذ برؤوسهم موافقين، لكنهم يظلّون على رفضهم أن يسمحوا لأطفالهم بالخروج وحدهم. بدا لها أن ما من شيء يستطيع أن ينجح في إقناعهم. صارت تحسّ إحباطًا متزايدًا. بدأت تستنتج أنه «حتى الناس الذين يتخذون صفنا، أو الذين لا يزالون يتساءلون... لا يستطيعون تغيير سلوكهم». أدركت بعد ذلك أن «المرء لا يستطيع أن يكون وحيدًا في فعل هذا... لأنه سيصير في نظر الآخرين شخصًا مجنونًا يترك أطفاله يخرجون وحدهم».

هذا ما جعلها تطرح على نفسها سؤالًا: لماذا لا نقوم بالأمر على نحو مختلف؟ ماذا لو كفنا عن محاولة تغيير تفكير الآباء والأمهات وبدأنا نحاول تغيير سلوكهم؟ ماذا لو حاولنا تغييرهم جماعيًا بدلًا من محاولة تغييرهم أفرادًا؟ مع هذا التفكير الجديد، صارت لينور جزءًا من تجربة بالغة الأهمية.

ذات يوم، قرّرت مدرسة في لونغ آيلاند اسمها «مدرسة رونوك آفينيو الابتدائية» أن تشارك في شيء اسمه «يوم اللعب العالمي»: يُسمح للأطفال مرة واحدة في السنة أن يلعبوا يومًا كاملًا ويتكروا بأنفسهم الألعاب التي تعجبهم. وضع المعلمون في واحدة من غرف الصف كمية كبيرة من اللعب الفارغة وألعاب الليغو والدمى القديمة، ثم قالوا للأطفال: ادخلوا ولعبوا! اختاروا ما تحبون فعله! عملت دونا فيربك معلمة في تلك المدرسة أكثر من عشرين عامًا. وقفت تنظر إلى الأطفال منتظرة أن ترى الفرح في عيونهم

وأن تسمع ضحكاتهم. لكن أدركت أن ثمة أمرًا غير طبيعي. اندفع قسم من الأطفال وبدأ اللعب على الفور، مثلما توقّعت. لكن قسمًا أكبر من الأطفال ظل واقفًا مكانه. كانوا ينظرون إلى العلب والألعاب وإلى الأطفال القلائل الذين شرعوا في اللعب وراحوا يبتكرون ألعابًا... لكنهم لم يتحرّكوا. ظلوا وقتًا طويلًا ينظرون من غير أن يأتوا بأية حركة. في آخر المطاف، ذهب واحد من الأطفال بعد أن حيرته هذه التجربة وجعلته غير واثق مما ينبغي فعله، فاستلقى في زاوية الغرفة ونام.

قالت لي دونا في وقت لاحق إنها أدركت فجأة «أنهم لا يعرفون ما يفعلون. لا يعرفون كيف يشاركون في اللعب عندما يرون غيرهم يلعب، ولا يعرفون كيف يبادرون بأنفسهم إلى اللعب. بكل بساطة، لا يعرفون كيف يفعلون ذلك». أضاف توماس بايتون الذي كان مدير تلك المدرسة، «نحن لا نتكلّم على طفل واحد أو على طفلين، فثمة أطفال كثيرون من هذا النوع». كانت دونا مصدومة، وكانت حزينّة. أدركت أن أولئك الأطفال لم يسبق لهم أبدًا أن تركوا أحرارًا كي يلعبوا كيفما يشاؤون. فعلى الدوام، كان أشخاص كبار يتحكّمون بانتباههم من أجلهم، طيلة حياتهم.

هذا ما جعل «مدرسة رونوك آفنيو الابتدائية» تقرّر أن تصير واحدة من أولى المدارس التي تلتحق بالبرنامج الذي قاده لينور. إن برنامج «دعوهم ينمون» قائم على فكرة مفادها أن الأطفال في حاجة إلى عيش مستويات متزايدة من الحرية والاستقلالية خلال طفولتهم إن أردنا لهم أن يكبروا ويصيروا راشدين قادرين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم وقادرين على الانتباه. تلتزم المدرسة التي تلتحق بهذا البرنامج بأن تخصص يومًا في الأسبوع، أو يومًا في الشهر، يكون فيه «الواجب البيتي» المطلوب من الطفل هو أن يذهب إلى منزله ويفعل شيئًا جديدًا، وذلك شريطة أن يفعله مستقلاً من غير إشراف من جانب البالغين. وفي اليوم التالي، يكون عليه أن يبلغ المدرسة بما فعله. كان كل طفل يختار «مهمته». وكان كل طفل، عندما ينطلق وحده في العالم الخارجي، يحمل بطاقة يستطيع إبرازها لأي

شخص بالغ يستوقفه ويسأله عما جعله يخرج من غير أهله. تقول تلك البطاقة: «أنا لست ضائعًا، ولست مُهملاً. إن كنت تظن أنه لا يجوز أن أترك وحدي، فأرجو أن تقرأ كتاب 'مغامرات هكلبري فين'، وأن تزور موقع *Let Grow.org*! تذكر أيام طفولتك! هل كان أهلك معك في كل ثانية؟ بعد أن تراجعت معدلات الجريمة عما كانت عليه سنة 1963، صار لعبي في الخارج الآن أكثر أمانًا من لعبك عندما كنت في مثل سني. دعني أنمو».

ذهبت كي ألتقي أطفالاً ممن شاركوا في هذا البرنامج في مدرسة رونوك مدةً أطول من سنة واحدة. المدرسة تقع في حي فقير يعاني أكثر الآباء والأمهات فيه مشكلات مالية، فضلاً عن أن من بينهم كثرة من المهاجرين الجدد. كانت أول مجموعة أطفال قابلتها في التاسعة من العمر. وقد تسابقوا فرحين لإخباري بما فعلوه كي يكون جزءاً من مشروعهم. وضع واحد منهم طاولة لبيع الليمونادة في شارعهم. وذهبت واحدة منهم إلى النهر الذي في المنطقة وجمعت القمامة هناك لأنها تعتقد بأن هذا «ينقذ السلاحف». (ساندها بضعة أطفال عندما قالت هذا، وراحوا يصيحون «أنقذوا السلاحف! أنقذوا السلاحف!»). حدثتني طفلة صغيرة عما كانت تفعله قبل هذا البرنامج. قالت: «الحقيقة أنه كنت أجلس أمام التلفزيون طيلة النهار. لا يتبادر إلى ذهنك أن تذهب وتفعل شيئاً. وأما بعد أن بدأ برنامج 'دعوههم ينمون' فقد كان أول ما فعلته هو إعداد طعام من أجل أمها. أعدت وجبة الطعام وحدها. كانت تلوح بيديها فرحة وهي تصف تلك الوجبة. بدا لي أن ذلك قد استولى على لبها: اكتشفت تلك الطفلة أنها قادرة على فعل شيء».

أحببت أيضاً أن أستمع إلى ما يقوله الأطفال الذين لم يبادروا سريعاً إلى التحدث عن قصصهم. تكلمت مع صبي ذي وجه شاحب يكاد يكون جاداً. قال لي بصوت خافت: «كان لدينا حبل [في فناء البيت الخلفي] مربوط إلى الشجرة». لم يكن ليخطر له أبداً أن يحاول تسلق الحبل... «لكنني قلت لنفسني آخر الأمر: لا بأس، على الأقل، أستطيع أن أحاول فعل

ذلك». لقد أفلح في تسلق جزء من ذلك الجبل. ابتسم ابتسامة صغيرة جدًا وهو يصف لي كيف كانت مشاعره عندما جرّب تسلق الجبل أول مرة. اكتشف بعض الأطفال تطلعات جديدة. كان في صف دونا طفل غير متميز من الناحية الدراسية سوف أدعوه هنا «ل. ب.». وغالبًا ما كان يجلس في الدروس ضجرًا أو مشتت الانتباه. وعلى الدوام، كانت أمه تخوض معه صراعًا كي يقرأ أو كي ينجز واجباته البيتية. اختار لنفسه مشروعًا ضمن برنامج «دعوهم ينمون»: بناء نموذج قارب. أتى بقطعة خشب، وقطعة من مادة تشبه الفلين، ومادة لاصقة وعيدان صغيرة وخيط. ظل يجلس ليلة بعد ليلة منكبًا على العمل. جرّب طريقة في بناء ذلك القارب، لكنها لم تنجح. حاول من جديد؛ ثم حاول مرة أخرى. بعد أن أفلح أخيرًا في بناء قاربه الصغير، وعرضه كي يراه أصدقاؤه، قرر أن يبدأ بناء شيء أكبر حجمًا: عربة بالحجم الحقيقي يستطيع أن يضعها في فناء البيت كي ينام فيها. أتى بباب عتيق وجده في مستودع البيت، وأتى بما عند والده من أدوات، ثم بدأ يقرأ كي يعرف كيف يبني تلك العربة. أقنع الجيران بأن يعطوه عُصيًا قديمة من الخيزران كانت في حديقته، وذلك كي يجعلها هيكلًا لعربته. لم يمض وقت طويل قبل أن تصير لدى «ل. ب.» تلك العربة التي أرادها.

قرّر بعد ذلك أن يبدأ مشروعًا أوسع طموحًا - قرّر بناء عربة برمائية يستطيع استخدامها في البحر. هذا ما دفعه إلى القراءة عن كيفية إنشاء أشياء تستطيع العوم على الماء. عندما تحدّث مع «ل. ب.»، وصف لي تفاصيل عملية بناء تلك العربة. قال لي إنه سيبنى عربة أخرى بعدها: «لا بد لي من معرفة كيف أستطيع أن أحفر ثقبًا دائرية كي تصير لها نوافذ. وبعد ذلك، عليّ أن أغلف السطح بالنايلون». سألته كيف كانت المشاعر التي جعله هذا المشروع يعيشها. قال: «إنه شعور مختلف، لأنني، في الواقع، أستخدم يديّ في تشكيل تلك المواد... أمر جميل جدًا أن تعمل بيديك بدلًا من رؤية الأشياء على شاشة من غير أن تستطيع مسّها». ذهبت كي ألتقي أمه التي تعمل في مجال المحاسبة الطبية. قالت لي: «لا أظن بأنني

كنت أدرك مقدار ما يستطيع إنجازَه بنفسه... مع أنني أمه». لقد رأت كيف تغَيَّر طفلها: «كانت ثقته بنفسه واضحة... وكان راغبًا في فعل المزيد والمزيد، وفي أن يكتشف طريقه بنفسه». اعتزازها بابنها كان واضحًا عليها. انتهت الصعوبات التي كانت تواجهها عندما تريد منه أن يقرأ، فقد صار الآن يمضي وقته كلّه في القراءة عن كيفية بناء ما أراد بناءه.

فاجأني الأمر: عندما كان يُقال دائمًا لـ«ل. ب.» ما يتعيّن عليه فعله، وعندما كان يجري إرغامه على فعل هذا الأمر أو ذاك انطلاقًا من دافع غير حقيقي، فهو يصير غير قادر على التركيز ويتملّكه الضجر طيلة الوقت. أما عندما مُنح فرصة، من خلال اللعب، كي يعثر بنفسه على ما يثير اهتمامه -أي على ما يجعل لديه دافعًا حقيقيًا- فقد انتعشت قدرته على التركيز وصار يعمل ساعات طويلة من غير استراحة... صار بيني قواربه وعرباته.

قالت لي معلمة «ل. ب.»، «دونا، إن تغَيَّرَ أظهر عليه في غرفة الصف بعد ذلك. تحسّنت قراءته كثيرًا ولم «يعدّ يعتبرها» قراءة» لأنها صارت هواية عنده. صارت القراءة شيئًا يحبه، يحبّه فعلاً». بدأ يكتسب مكانة بين بقية الأطفال: «يبحثون عن «ل. ب.» كلما أرادوا بناء شيء، لأنه يعرف كيف يبنيه». ومثلما يكون الأمر دائمًا في حالات التعلّم العميق، قالت لي دونا إن «أحدًا لم يعلّمه شيئًا. اكتفى أبوه وأمّه بتركه يفعل ما أراد... فاستخدم عقله واستطاع أن يعلّم نفسه بنفسه». قال لي معلم آخر في المدرسة اسمه داري كارلسون: «سوف يكون ذلك التعلّم مفيدًا لذلك الطفل أكثر من أي شيء آخر تعلّمه في المدرسة، لأننا لم نكن قادرين على تعليمه شيئًا أثناء وجوده هنا».

أثناء حديثي مع «ل. ب.»، كنت أفكّر في وجه آخر من وجوه مسألة الانتباه، وكان ذلك أمرًا لم أسمع عنه شيئًا من العلماء الذين قابلتهم. أظن أنه أمر يمكن اعتباره عاملًا خامسًا مساهمًا في الضرر الذي نلحقه الآن بانتباه أطفالنا. ففي مدينة آرهوست في الدانمارك، قال لي بروفيسور علم النفس يان تونسفانغ، إن علينا جميعًا الانتباه إلى ما نسميه «الإلتقان»، أي

أن يكون الواحد منا جيدًا حقًا في أداء أمر من الأمور. هذه حاجة نفسية جوهرية لدى البشر. عندما ترى نفسك ماهرًا في أمر بعينه، يصير تركيزك عليه أكثر سهولة. أما إذا أحسست بأنك غير مؤهل، فسوف «ينكمش» انتباهك ويتضاءل سريعًا. عندما استمعت إلى ما قاله «ل. ب.» أدركت أن لدينا الآن نظامًا مدرسيًا شديد الضيق يجعل أطفالًا كثيرين (الذكور خاصة، على ما أظن) يحسّون بأنهم غير ماهرين في أي شيء. ما يعيشونه في المدرسة يخلق لديهم إحساسًا بقلّة الأهلية. لكن اكتشاف «ل. ب.» أنه قادر على إتقان فعل أمر بعينه - أي إنه يستطيع أن يكون جيدًا فيه - كان كفيلاً بأن تتكوّن لديه قدرة جديدة على الانتباه والتركيز.

ذهبت لرؤية جانب آخر من جوانب المشروع. مدرسة متوسطة محلية تستغرق الرحلة إليها بالسيارة نحو نصف ساعة. توجد تلك المدرسة في ناحية موسرة في لونغ آيلاند. قالت لي المعلمة جودي موريتشي إنها أدركت حاجة تلامذتها إلى برنامج «دعوهم ينمون» عندما تمّ تشخيص إصابة تسعة وثلاثين طفلًا من أصل مئتين - أعمارهم بين الثانية عشرة والثالثة عشرة - بمشكلات متصلة بالقلق، وذلك خلال سنة واحدة فقط. كانت تلك النسبة أعلى كثيرًا من أية نسبة سُجّلت من قبل. لكن الغضب ظهر على كثير من الآباء والأمهات عندما أوضحت لهم جودي أن أطفالهم الذين في الثالثة عشرة ينبغي أن يفعلوا شيئًا من غير تدخّل أحد، أي أن يكونوا مستقلّين. «قالت لي واحدة من أولئك الأطفال إنها أرادت أن تغسل الملابس، لكن أمها قالت لها: لا، بكل تأكيد! لن أسمح لك بغسل الملابس. قد تتلفينها! في تلك اللحظة، أحسّت الطفلة نفسها مهزومة... وعندما أقول مهزومة، أعني مهزومة فعلاً». قالت الطفلة لجودي، «ليست لديهم ثقة بأنني أستطيع فعل ذلك بنفسني». توصّلت جودي إلى النتيجة التالية: «لا تتكوّن لدى الأطفال ثقة بأنفسهم... وذلك لأن الأمور الصغيرة هي التي تبني الثقة».

أثناء كلامي مع تلامذة جودي، كان مدهشًا لي سماعهم يتكلمون على ما كان بهم من خوف شديد عند بداية البرنامج. قال لي صبيّ طويل القامة متناسق الجسم في الرابعة عشرة من العمر، إنه كان شديد الخوف من الاختطاف ومن «تلك المكالمات الهاتفية التي تطالب بفدية»، فلم تكن لديه الجرأة الكافية للسير في المدينة. على مقربة من بيته مخبز فرنسي، ومقابله متجر لبيع زيت الزيتون؛ لكن مستوى القلق لديه كان شبيهًا بما يجده المرء عند من يعيشون في منطقة حرب. لقد منحه برنامج «دعوهم ينمون» إحساسًا بالاستقلالية، وذلك من خلال خطوات صغيرة. أول الأمر، أقدم ذلك الصبي على غسل ملابسه بنفسه. وبعد شهر من ذلك، سمح له أبوه وأمه أن يخرج وحده كي يجري حول المبنى. بعد سنة واحدة، تعاون مع أصدقائه وبنوا «قلعة» في الغابة القريبة حيث صاروا الآن يمشون قسمًا كبيرًا من وقتهم. قال لي: «نجلس هناك ونحدث، أو ننظّم لأنفسنا مسابقات صغيرة. أمهاتنا لسن معنا؛ ولا نستطيع القول 'يا ماما... هل تستطيعين أن تحضري لنا هذا؟'. هناك، لا يجري الأمر هكذا. إنه مختلف». أثناء حديثي معه، فكّرت في ما قاله الكاتب نيل دونالد وولش: «تبدأ الحياة عند حافة منطقة راحتك».

كانت لينور معي عندما قابلت هذا الصبي. وقد قالت لي بعد ذلك: «فكّر في التاريخ، وفي تاريخ ما قبل ظهور البشر الحاليين. كان علينا أن نطارد الحيوانات حتى نأكلها. وكان علينا أن نختبي من حيوانات تريد أن تأكلنا. وكان علينا أن نتجوّل ونبحث. كنا في حاجة إلى إقامة مأوى لنا. ظل الناس جميعًا يفعلون ذلك ملايين السنين. لكن هذا الجيل صار محرومًا من كل ما سبق. ليس الأطفال مضطرين إلى بناء مأوى، ولا إلى الاختباء، ولا إلى الخروج مع أطفال آخرين -وحدهم- بغية البحث عن هذا الشيء أو ذاك... لكن هذا الصبي ذهب إلى الغابة عندما سنحت له فرصة، وبنى فيها مأوى».

ذات يوم، وبعد سنة من النمو والبناء والتركيز، ذهب «ل. ب.» مع أمه إلى شاطئ البحر حيث أنزل إلى الماء تلك العربة البرمائية التي بناها بنفسه. دفعا بالعربة إلى البحر. وقفا لحظة ينظران إليها عائمة... لكنها لم تلبث أن غرقت. عادا إلى البيت.

قال لي «ل. ب.»، «كانت خيبة أملي كبيرة. لكنني كنت بقيت مصممًا على جعلها تعوم. سددت شقوقها بالسيليكون». عاد الاثنان إلى البحر. عامت العربة هذه المرة، ومضت مبتعدة في الماء. ظل واقفًا مع أمه ينظران إليها. قال لي: «جعلني هذا معترًا بنفسي. كنت سعيدًا لرؤيتها تعوم». عادا إلى البيت بعد ذلك، وبدأ «ل. ب.» التركيز على الشيء التالي الذي يريد بناءه.



أول الأمر، تردّد آباء وأمهات كثيرون قبل السماح لأطفالهم بالمشاركة في تجربة «دعوهم ينمون». لكن لينور قالت لي: «عندما يأتي الطفل معترًا بنفسه، سعيدًا، مستثارًا... وقد يكون جائعًا أو متعرقًا قليلًا... عندما يكون قد رأى سنجابًا، أو صادف صديقًا، أو وجد قطعة نقود في الطريق، يرى الأهل أن طفلهم قد كان على مستوى الموقف». بعد أن يحدث هذا، «يصير الطفل فخورًا بأن والديه صارا على تواصل معه، فهو يراهما يقولان: هذا ابننا! انظروا إليه! هذا ما أفلح في تغيير مواقف الآباء والأمهات. لم يغيرها كلامي عما سيكون جيدًا من أجل الطفل. الأمر الوحيد الذي يغيّر موقف الأهل فعلًا هو رؤيتهم أطفالهم يفعلون أمورًا من دون مساعدة أو رقابة... ينبغي أن يرى الناس هذا حتى يستطيعوا تصديقه. ينبغي أن يروا كيف ينتعش الطفل. بعد ذلك، يصيرون غير قادرين على فهم ما كان يمنعهم من إيلاء أطفالهم ثقتهم منذ زمن بعيد. عليك أن تغيّر الصورة الموجودة في أذهان الناس».



بعد كل ما سمعته من لينور ومن العلماء الذين تعمل معهم، بدأت أفكر

في أن أطفالنا ليسوا محبوسين في البيوت فحسب، بل هم محبوسون في المدارس أيضًا. بدأت أسأل نفسي: هل تؤدّي بنية المدرسة الموجودة الآن إلى مساعدة أطفالنا في تطوير إحساسٍ معافى بالتركيز أم إنها تخرب ذلك الإحساس؟

عاد تفكيري إلى أيام كنت في المدرسة. في الحادية عشرة من عمري، كنت جالسًا على مقعد خشبي في غرفة صف باردة في أول يوم لي في المدرسة الإعدادية التي تعادل -تقريبًا- المدرسة المتوسطة في الولايات المتحدة. أتى معلّم ووضع ورقة أمام كل طفل يجلس في الصف. نظرت إلى تلك الورقة فرأيت فيها جدولًا كلّهُ مستطيلات صغيرة. أتذكر قول المعلم لنا، «هذا جدول الساعات. يقول لكم الجدول أين ينبغي أن تكونوا، في أي وقت، في كل يوم». نظرت إلى الجدول من جديد. قرأت أنني سأتعلم الأشغال الخشبية في الساعة التاسعة من صباح يوم الأربعاء، والتاريخ في الساعة العاشرة، والجغرافيا في الساعة الحادية عشرة، وهكذا دواليك. أحسست بموجة غضب، ونظرت من حولي. كنت أقول في نفسي: ماذا؟ ما الذي يجري هنا؟ من يكون أولئك الناس كي يحق لهم أن يقولوا لي ما ينبغي أن أفعله في الساعة التاسعة من صباح يوم الأربعاء. لم ارتكب أية جريمة؛ فلماذا يعاملونني كأنني سجين؟

رفعت يدي وسألت المعلم عن السبب الذي يجعلني ألتقى هذه الدروس ولا ألتقى دروسًا عن الأمور التي تثير اهتمامي؟ قال لي: «لأن عليك أن تفعل هذا». لم تبد لي إجابته مقنعة، فسألته عمّا يعنيه. قال لي غاضبًا: «لأنني أقول لك هذا». ظللت في كل درس بعد ذلك أسأل عما يوجب علينا أن نتعلّم هذه الأشياء. وكانت الإجابات هي نفسها: لأن لديك امتحانًا فيها؛ لأنك ملزم بهذا؛ لأنني أقول لك هذا. وبعد أسبوع واحد، قيل لي أن «أخرس وأتعلم». كنت أقرأ على امتداد أيام كاملة، أقرأ من غير توقّف عندما أكون في البيت وأختار ما أقرأه. أما في المدرسة، فكنت شبه عاجز عن مواصلة القراءة خمس دقائق فقط. (كان هذا قبل

وصول فكرة «اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه» إلى بريطانيا؛ أي إنهم لم يعطوني أدوية مهدئة. لو كنت في المدرسة اليوم، فأظنهم سيعطوني تلك الأدوية!).

لقد كنت على الدوام واحدًا ممن يودون التعلّم؛ وكنت على الدوام واحدًا ممن يكرهون المدرسة. مر وقت طويل كنت أظن فيه أن هذه مفارقة إلى أن صرت على معرفة بليثور. ولما كان التعليم مؤلفًا، في أكثره، من حفظ أجزاء صغيرة، فقد كانت نسبة صغيرة جدًا منه ذات معنى بالنسبة إليّ. كنت في المدرسة منذ خمسة وعشرين عامًا؛ لكن تجريد التعليم من المعنى تزايد خلال هذه الفترة. فعلى امتداد الشطر الأكبر من العالم الغربي، شهد النظام التعليمي إعادة هيكلة جذرية على أيدي السياسيين بحيث صار أكثر تركيزًا على وضع اختبار الأطفال موضع الأولوية. وأما ما عدا ذلك -تقريبًا- فقد جرى ضغطه واستبعاده على نحو منتظم... من اللعب إلى الموسيقى إلى الاستراحات. لم يشهد التعليم أبدًا أي عصر ذهبي يكون القسم الأكبر من مدارس «تقدّمياً»، بل إن ثمة تحوّلًا صوب نظام مدرسي مُقام من حول نظرة ضيقة إلى «الكفاءة». ففي سنة 2002، وقّع الرئيس جورج بوش «قانون عدم ترك أي طفل وراء الركب»، الذي أدى إلى زيادة كبيرة جدًا في نظام الاختبارات القياسي الموّحد في أنحاء الولايات المتحدة الأميركية. وخلال أربع سنوات أعقبت ذلك القانون، ازدادت الحالات التي تم تشخيصها على أنها مشكلات انتباه شديدة لدى الأطفال بنسبة اثنين وعشرين بالمئة.

عدت بتفكيري إلى تلك العوامل كلها التي صرت مدركًا أنها تجعل تطوير الانتباه أمرًا ممكنًا لدى الأطفال. تتيح مدارسنا للأطفال قدرًا أقل من ممارسة التمرينات الرياضية، وتتيح لهم زمنًا أقل من أجل اللعب. وهي تخلق لديهم مزيدًا من القلق بسبب «سُعار الامتحانات والاختبارات». لا توفر المدارس الشروط التي يستطيع الأطفال في ظلها العثور على دوافعهم الحقيقية. وبالنسبة إلى أطفال كثيرين، لا تُتاح فرص تطوير الإنقان، أي

فرص نشوء إحساس يقول للواحد منهم إنه جيد في فعل هذا الأمر أو ذاك. على الدوام، حذر معلمون كثيرون من أن جعل المدارس تتخذ هذه الوجهة ليس إلا فكرة رديئة. على الرغم من ذلك، ربط السياسيون بين هذه الفكرة وبين تلقي المدارس مساندة مالية.

أما من طريقة أفضل؟ جعلني هذا السؤال أقرر زيارة أماكن تعتمد مقارنةً للتعليم مختلفة عما سبق اختلافًا جذريًا، وذلك كي أرى ما أستطيع تعلّمه من تلك التجارب. في أواخر ستينيات القرن العشرين، قرّرت مجموعة من أولياء التلاميذ في ولاية ماساشوستس كانت غير راضية عن أسلوب تعليم أطفالها أن تُقدّم على فعل أمر قد يبدو، للوهلة الأولى، جنونيًا تمامًا. أقام أولئك الناس مدرسة ليس فيها معلمون، ولا صفوف، ولا منهاج تعليمي، ولا واجبات بيتية، ولا اختبارات. قال لي واحد من مؤسسي تلك المدرسة، إن هدفهم كان إيجاد نموذج جديد تمامًا لما يمكن للمدرسة أن تكونه. كان هذا النموذج الجديد قائمًا على إلغاء كل ما نعتبره «تعليمًا مدرسيًا». ذهبت إلى تلك المدرسة بعد أكثر من خمسين عامًا. اسمها «مدرسة سودبري فالي»؛ وهي تبدو من الخارج أشبه بكنيسة عتيقة في قلب المدينة: مبنى كبير واسع قديم الطراز من حوله غابات وحظائر وجداول ماء. كان ذلك كأنك تسير في فسحة في غابة، وكان كل مكان تدخله عابقًا بشذى أشجار الصنوبر.

عرضت عليّ طالبة في الثامنة عشرة، اسمها حنة، أن ترافقني في جولة في المكان كي تشرح لي كيف تُعلّم تلك المدرسة. توقفنا أولاً عند غرفة البيانو، وكان الأطفال يتجولون من حولنا بكل حرية. قالت لي إنها كانت تذهب إلى مدرسة أميركية عادية قبل مجيئها إلى هذه المدرسة... «كنت أخافها. وكنت لا أجد رغبة في النهوض من فراشي في الصباح. كنت في قلق شديد... أذهب إلى المدرسة، وأمضي نهاري فيها، ثم أعود إلى البيت في أسرع وقت ممكن. كنت أجد صعوبة حقيقية في الجلوس ساكنة وتعلّم

أشياء لست مقتنعة بأنها تفنعني». قالت لي إنها أتت إلى هذه المدرسة منذ أربع سنين، فكان ذلك صدمة لها. أفهموها أن مدرسة سودبري ليس فيها نظام تعليمي غير النظام الذي يبتكره التلميذ مع زملائه. ما من دروس، وما من جدول لتوقيت الدروس. يتعلم المرء ما يحب أن يتعلمه. ويختار بنفسه كيف يمضي وقته. في وسعه أن يطلب من العاملين في المدرسة (أشخاص يتجولون بين الطلبة ويتحدثون إليهم) أن يعلمه الأمور التي يحب أن يتعلمها. لكن، ما من ضغط عليه كي يفعل ذلك.

سألتها عما يفعله الأطفال طيلة النهار. وعرفت أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والحادية عشرة يمضون الشطر الأكبر من وقتهم في ألعاب ذات قواعد شديدة التفصيل ابتكروها بأنفسهم؛ ويستمر هذا أربعة شهور، ثم يتمخض عن أسطورة كبيرة، وذلك من قبيل نسخة الأطفال أنفسهم عن «العبة العروش». تكون لديهم «قبائلهم»، ويقاثلون العفاريت والتنانين، ويننون حصونًا في الأراضي الواسعة التابعة للمدرسة. أشارت حنة إلى الصخور وقالت لي إن الأطفال «يتعلمون أساليب حل المشكلات من خلال الألعاب، وذلك أنهم يبنون هذه الحصون، ثم يمكن أن ينشأ خلاف داخل المجموعة فيجدون أنفسهم مضطرين إلى التعامل مع ذلك الخلاف. إنهم يتعلمون كيف يكونون مبتكرين، وكيف يفكرون في الأمور بطريقة مختلفة». أما الأطفال الأكبر سنًا، فهم أميل إلى تشكيل مجموعات تطلب تعليمها (جماعيًا) بعض الأمور، سواء أكانوا راغبين في تعلم الطهو أم الشعر أم الموسيقى. قالت لي إن الناس ينطلقون في «رحلات تعلم سريعة». «أعثرُ على موضوع أجد في نفسي اهتمامًا حقيقيًا به. أتمسك بذلك الموضوع وأبحث كي أرى إن كنت سأقرأ عنه أسبوعًا أم بضعة أيام فقط؛ ثم أنتقل إلى الموضوع التالي... إن لديّ اهتمامًا حقيقيًا بالطب؛ ولدينا 'تخصّص' طبي أستطيع فيه أن أقرأ بشكل مكثف وأتعلم كل ما أستطيع تعلمه. ثم أنتقل إلى التعلم عن السحالي -إنها حيواناتي المفضّلة- لذا، أقرأ كثيرًا عن السحالي. في هذه اللحظة، لدينا مجموعة

أشخاص يعكفون طيلة النهار على تعلم أشغال الورق اليابانية. أمر جميل حقًا!». لقد أمضت حنة السنة الماضية كلها في تعليم نفسها اللغة العبرية بمساعدة واحدة من العاملين في المدرسة.

لا تعني حقيقة ابتكارك نظامًا لنفسك أن ما من نظام على الإطلاق. هذا ما قالته لي حنة ونحن سائران في المنطقة المحيطة بالمدرسة. على العكس تمامًا: يجري ابتكار قواعد المدرسة كلها، ويجري التصويت عليها في لقاء يومي. يستطيع أي شخص أن يأتي إلى ذلك اللقاء وي طرح اقتراحًا، ويستطيع أي شخص أن يصوّت عليه. إن لكل شخص -من الطفل الذي في الرابعة من عمره وصولًا إلى طاقم المدرسة المكوّن من أشخاص بالغين- رأيًا يستطيع التعبير عنه. ولكل شخص صوت واحد. إن في تلك المدرسة نظامًا قانونيًا تفصيليًا أقامته بنفسها على مر السنين. إذا ضُبط شخص يخرق ذلك النظام، فهو يخضع لمحاكمة من قبل «هيئة محلفين» تمثل مجال الأعمار كله. يقرر المحلفون نوع العقوبة. على سبيل المثال، إذا كسرت غصن شجرة، فقد تقرر هيئة المحلفين منعك من الذهاب إلى حيث الأشجار على امتداد عدة أسابيع. المدرسة ديمقراطية إلى حد يتيح للأطفال التصويت، كل سنة، على ما إذا كان هذا الشخص أو ذاك من العاملين سيواصل العمل في المدرسة أم لا.

دخلنا قاعة الرقص، وقاعة الكمبيوتر، وكانت رفوف الكتب تملأ الجدران. صار واضحًا لي أن الأطفال في هذه المدرسة لا يفعلون شيئًا غير ما هو ذو معنى بالنسبة إليهم. قالت لي حنة: «إذا لم تستطع استخدام مخيلتك، ولم تستطع أن تكون مبدعًا، فأظن أن هذا يعني وضعك في صندوق. لا أحس هنا أي ضغط يدفعني إلى تعلّم هذا الأمر أو ذاك. وأنا واثقة من أن الأفكار الرئيسية، أو معظم الأشياء المهمة سوف تظل في ذهني. ثم إن عدم وجود امتحانات واختبارات يمنحني أيضًا حرية قضاء ما أشاء من وقت في تعلم ما أريد تعلمه». بما أنني نشأت -ونشأ كل من أعرفه- في نظام تعليمي مختلف كثيرًا، فقد كان ما رأيته هنا شديد الغرابة...

للهولة الأولى. ألن تؤدّي حرية الطفل في ألا يفعل شيئاً على الإطلاق، إلى جعل الأطفال، أو إلى جعل معظمهم، يتصرّفون بجنون ويصيرون مفرطي التساهل مع أنفسهم؟ في مدرسة سودبري، لا وجود حتى لدروس قراءة رسمية، لكن الأطفال يستطيعون أن يطلبوا من العاملين، أو من أطفال آخرين، مساعدتهم في تعلّم القراءة. كنت واثقاً أول الأمر من أن هذا يؤدّي إلى إنتاج أشخاص نصف أميين.

أردت معرفة الحصييلة الناجمة عن هذا النوع من التعليم. هذا ما دعاني إلى الذهاب لرؤية البروفسور بيتر غراي، الباحث في علم النفس في جامعة بوسطن الذي كان يتابع خريجي مدرسة سودبري فالي كي يرى السوية التي بلغوها. أتراهم أشخاصاً فاشلين فوضويين لا يصلحون لهذا العالم الحديث؟ اتضح أن أكثر من خمسين بالمئة منهم اتجه إلى التعليم العالي، وكذلك أن أكثرهم (كما كتب البروفسور غراي) قد حقق «نجاحاً ملحوظاً» في العثور على علم يجتذب اهتمامه ويكسب منه عيشه. لقد اتجهوا، بنجاح، إلى جملة واسعة من المهن كان من بينها الأعمال والفنون والعلوم والطب، ومهن اختصاصية أخرى، فضلاً عن نجاحهم في الأعمال التي تتطلب مهارة مهنية». ظهرت نتائج مماثلة لدى أطفال آخرين مثلهم في أماكن أخرى تعيش تجارب تشبه ما هو موجود في هذه المدرسة. وقد توصّلت أبحاث بيتر إلى أن الأطفال الذين كانوا «متحرّرين من النظام التعليمي» يُحتمل وصولهم إلى التعليم العالي أكثر مما يُحتمل وصول غيرهم من الأطفال.

كيف يكون هذا ممكناً؟ قال لي بيتر إن الأطفال كانوا -خلال الشطر الأعظم من تاريخ البشر- يتعلّمون بالطريقة المعتمدة الآن في مدرسة سودبري. لقد درس بيتر المعلومات المتوفرة عن الأطفال في مجتمعات الصيد/ جمع الثمار... أي مثلما كان البشر يعيشون منذ عهد غير بعيد أبداً، وذلك من منظور مسار ارتقاء الإنسان. ففي تلك المجتمعات، يلعب الأطفال، ويتجولون، ويقلّدون الكبار، ويطرحون أسئلة كثيرة... وشيئاً

بعد شيء، مع مرور الوقت، يمتلكون قدرات جديدة من غير أية مبالغة في «تعليمهم رسميًا». قال لي إن الغرابة ليست كامنة في نموذج مدرسة سودبري، بل في المدرسة الحديثة التي جرى تصميمها منذ عهد غير بعيد -في سبعينيات القرن التاسع عشر- كي تدرّب الأطفال على الجلوس هادئين، وعلى التزام الصمت وتنفيذ ما يؤمّرون بتنفيذه، وذلك بغية إعدادهم للعمل في المصانع. قال لي إن الأطفال ينمون بحيث ينشأ لديهم حب الاطلاع، وبحيث يستكشفون البيئة المحيطة بهم. لدى الإنسان ميل طبيعي إلى التعلم؛ وهم يتعلّمون تلقائيًا عندما يكونون قادرين على متابعة ما يجتذب اهتمامهم. وفي المقام الأول، يتعلّمون من خلال اللعب بحريّة. لقد بيّن بحثه أن أسلوب مدرسة سودبري كان ناجعًا خاصة مع الأطفال الذين قيل لهم (قبل ذهابهم إلى تلك المدرسة) إن لديهم مشكلات في التعلّم. لقد كان من بين التلاميذ الذين شملتهم الدراسة أحد عشر تلميذًا تقرر أن لديهم «صعوبات تعلّم خطيرة» قبل وصولهم إلى سودبري. استطاع أربعة منهم إنهاء الدراسة الجامعية، وكان الخامس لا يزال في الجامعة.

هذه المكتشفات مهمّة، لكن من الواجب التعامل معها بشيء من الحذر. تتقاضى مدرسة سودبري عن التلميذ الواحد رسومًا سنوية تتراوح بين خمسة وسبعين ألفًا ومئة ألف دولار. يعني هذا أن الآباء والأمهات الذين يرسلون أطفالهم إليها لديهم مزايا مالية تفوق ما هو في استطاع غيرهم من الناس. يعني هذا أيضًا أن أطفالهم مرشّحون -في أية حال- أكثر من غيرهم للالتحاق بالتعليم العالي؛ كما أن ثمة احتمالًا أكبر لأن يكون الآباء والأمهات أنفسهم قادرين على تعليم أطفالهم بعض الأمور في البيت. بالتالي، لا نستطيع أن ننسب نجاح أطفال مدرسة سودبري فالي إلى المدرسة وحدها.

لكن بيتر يقول إن هذا النموذج يحقق شيئًا يؤدي إلى تعزيز عملية التعلم الحقيقي على نحو لا تستطيع المدارس التقليدية. كي نفهم سبب

هذا، يقول بيتر إن علينا أن ننظر إلى ما يصيب الحيوانات عند حرمانها من اللعب. على سبيل المثال، قال لي إنه بدأ يدرس هذا الموضوع بعد أن فاجأه ما قرأه في دراسة (قرأتها بنفسني في وقت لاحق) تقارن بين مجموعتين من الفئران. مُنعت فئران المجموعة الأولى منعاً تاماً من اللعب مع بقية الفئران. وُسِّمَ فئران المجموعة الثانية باللعب ساعة واحدة في اليوم. بعد ذلك، راقب العلماء تلك الفئران أثناء نموها كي يروا إن كان هناك أي اختلاف بين الفئران. عند وصول الفئران إلى سن البلوغ، تبين أن الفئران التي حرمت اللعب تعاني قدراً أكبر من القلق والخوف، فضلاً عن كونها أقل قدرة على التعامل مع الحوادث غير المتوقعة. أما الفئران التي تُركت تلعب، فقد صارت أكثر جرأة وأكثر ميلاً إلى الاستكشاف، وأفضل قدرة على التلاؤم مع الظروف المستجدة. اختبر العلماء مجموعتي الفئران من حيث قدرتهما على حل مشكلات جديدة - أجروا تجربة يتعين فيها على كل فأر أن يتعلّم سلسلة من التصرفات كي يحصل على الطعام. تبين أن الفئران التي سُمح لها باللعب في طفولتها كانت أكثر براعة وذكاء من غيرها.

في مدرسة سودبري، قالت لي حنة إنها، ما إن تحرّرت من التعليم التقليدي المزعج الذي لا معنى له، حتى وجدت نفسها قد «صارت أكثر تقديرًا للتعليم، وأكثر فرحًا بالتعلم، وأشدّ رغبة في الاطلاع على أمور مختلفة»... «لعدم إحساسي بأنني مرغمة على التعلّم. صار عندي دافع إلى ذلك». هذا متفق مع مجموعة كبيرة من الأدلة العلمية التي تقول: كلما بدا الأمر للإنسان شيئاً ذا معنى، كلما ازدادت سهولة الانتباه إليه وتعلّمه، وذلك لدى الصغار والكبار على حد سواء. كثيراً ما يحدث أن يُفَرِّغ التعليم التقليدي القياسي عملية التعلّم من معناها، في حين يحاول «التعليم التقدّمي» جعل كل شيء ذي معنى. لهذا السبب، يبيّن عدد من أفضل الدراسات التي تناولت هذه المسألة أن الأطفال الملتحقين بمدارس «أكثر تقدّمية» يكونون أشدّ ميلاً إلى الاحتفاظ بما تعلّموه فترة

زمنية أطول، وأشد رغبة في متابعة التعلّم، فضلاً عن زيادة احتمال تمكّنهم من تطبيق ما تعلموه على مشكلات جديدة. يبدو لي هذا كله من بين أئمن أشكال الانتباه.

قالت لي حنة إنها كانت تتوق دائماً إلى انتهاء اليوم المدرسي؛ وأما الآن فـ«أنا لا أجد رغبة في العودة إلى البيت». وقال لي أطفال آخرون تحدثت معهم إنهم يشاركونها الرأي. قالوا ذلك ثم جروا للانضمام إلى نشاط جماعي مع أطفال آخرين. أدهشني اكتشاف أننا نستطيع أن نرمي جانباً معظم ما نعتبره «تعليمًا مدرسيًا»... الاختبارات والامتحانات والتقييمات، بل حتى التعليم الرسمي نفسه... وذلك مع مواصلة إنتاج بشر قادرين على القراءة والكتابة وعلى أن يكونوا فاعلين في المجتمع. ينبئنا هذا بأن ذلك الضغط العصبي الذي نجعل أطفالنا يعانونه أمرٌ لا معنى له (في أحسن الأحوال).

من ناحيتي، أنبأني حدسي بأن مدرسة سودبري تبالغ في الأمر قليلاً. لقد ذهبت إلى مدارس تقديمية غيرها لأرى إن كان من الممكن التوصل إلى إدخال قدر أكبر من الحرية إلى المدارس بالترافق مع قدر من الإرشاد والتوجيه من جانب البالغين. كان لديّ إعجاب خاص بمدرسة في برلين اسمها «المدرسة الإنجيلية في مركز برلين». في تلك المدرسة، يقرر التلاميذ، جماعياً، الموضوع الذي يودون دراسته. عندما زرتهم، كانوا يناقشون احتمال قدرة البشر على العيش في الفضاء. في ذلك الوقت، وعلى امتداد فصل دراسي كامل، كان نصف الدروس مبنياً من حول استطلاع هذه المسألة: اهتم التلاميذ بدراسة فيزياء إنشاء الصواريخ، ودراسة تاريخ الرحلات إلى القمر، فضلاً عن دراسة الجغرافيا لمعرفة النباتات التي يمكن أن تنمو في كواكب أخرى. تطوّر الأمر إلى مشروع جماعي كبير - كانوا يبنون بالفعل صاروخاً في غرفة الصف. بهذه الطريقة، صارت مواضيع الدراسة ذات معنى في نظر أولئك الأطفال، مع أنها تبدو جافة أو مضجرة عند تجزئتها في أساليب الدراسة التقليدية. وصارت لديهم رغبة في معرفة المزيد عنها.

لأنني شخص نشأ في كنف نظام تعليمي مختلف؛ فقد جعلني هذا دائم الشك في تلك البدائل. لكنني واصلت العودة إلى حقيقة مهمة واحدة: البلد الذي يُعتبر على المستوى الدولي صاحب أكثر المدارس نجاحًا في العالم، وهو فنلندا، أقرب إلى هذه النماذج التعليمية «التقدمية» من أي شيء آخر. فهناك، لا يذهب الأطفال إلى المدرسة إلى أن يصيروا في السابعة من العمر... قبل ذلك، يلعبون فقط. وبين السابعة والسادسة عشرة، يأتي الأطفال إلى المدرسة في التاسعة صباحًا وينصرفون في الثانية بعد الظهر. لا تكاد المدارس تعطيهم أية واجبات بيتية، ولا تكاد تخضعهم لأية اختبارات إلى أن ينهوا المدرسة الثانوية. اللعب الحر له مكانه في قلب حياة الأطفال في فنلندا: بموجب القانون، يتعين على المعلمين أن يتيحوا للتلاميذ خمس عشرة دقيقة من اللعب الحر مقابل كل أربعين دقيقة من التعليم. فما نتيجة هذا؟ لا يتم تشخيص مشكلات الانتباه إلا عند أقل من 0.01 من الأطفال؛ ثم إن الفنلنديين من أفضل الناس في العالم تعليمًا، ومن أكثرهم سعادة.

قالت لي حنة قبل انصرافي إنها تتذكر الوقت الذي أمضته في المدرسة التقليدية، ف«أرى نفسي أجلس على مقعدي، وأرى كل شيء من حولي رماديًا. يا لها من صورة غريبة!». قالت لي إنها قلقة على صديقاتها وأصدقائها الذين لا يزالون تحت رحمة ذلك النظام التعليمي... «إنهم يكرهونه. يؤسفني أنه لم تسنح لهم فرصة فعل شيء مختلف».

عندما يشير البالغون إلى أن الأطفال والمراهقين يجدون اليوم صعوبة في الانتباه والتركيز، فهم يقولون ذلك، أكثر الأحيان، بقدر من التعالي والغضب. وكأنهم يقولون لك: انظر إلى هذا الجيل الرديء! ألسنا أفضل منهم؟ لماذا لا يستطيعون أن يكونوا مثلنا؟ لكنني صرت أفكر في الأمر بطريقة مختلفة جدًا بعد أن علمت هذا كله. إن لدى الأطفال حاجات - ومهمتنا، نحن الكبار، أن نصنع لهم بيئة تلبى تلك الحاجات. ففي

حالات كثيرة لا تجد تلك الحاجات أية تلبية لها ضمن إطار ثقافتنا. نحن لا نسمح لهم باللعب الحر؛ ونحن نجسهم في البيوت من غير أن يكون لديهم ما يفعلونه غير التفاعل في ما بينهم عن طريق الإنترنت. ثم إن نظامنا المدرسي يضجرهم و«يقتلهم»؟ نقدّم إليهم طعامًا يسبب لهم حالات «انهيار الطاقة»، طعامًا فيه تلك المواد الإدمانية التي يشبه فعلها فعل المخدرات لأنها تجعلهم يشعرون بقدر أكبر من النشاط والانتعاش من غير أن تحتوي على المواد المغذية التي تلزمهم. نعرّضهم لمواد كيميائية منتشرة في الهواء تؤدّي إلى تشوّش أدمغتهم. نتيجة ذلك، ليسوا مذبذبين في أنهم يجدون صعوبة في تعلم الانتباه. المشكلة كامنة في العالم الذي نبنيه من حولهم.

الآن، عندما تتحدّث لينور إلى الآباء والأمهات، لا تزال تطلب منهم الكلام على أسعد اللحظات التي عاشوها في طفولتهم. في كل حالة تقريبًا، تكون هي اللحظات التي أحسّوا أنفسهم فيها أحرارًا... بناء الحصون، والسير في الغابات مع الأصدقاء، والخروج للعب في الشارع. تقول لينور لهم: «نحن نقترّ على أنفسنا ونوفر المال كي نرسلهم إلى دروس الرقص»، لكن حقيقة الأمر هي أننا «لا نعطيهم الشيء الذي أحبيناه أكثر من أي شيء آخر». تقول لهم إننا لسنا مضطرين إلى المواصلة على هذا النحو. ثمة طفولة مختلفة في انتظار أطفالنا إذا استطعنا أن نلتزم معًا بإعادة بنائها... طفولة يستطيعون فيها أن يتعلّموا من جديد كيف يركّزون عميقًا (مثلما كان الطفل «ل. ب.» عندما صنع قواربه).

مكتبة

t.me/soramnqraa

خاتمة

ثورة الانتباه

لو كان هذا الكتاب واحدًا من كتب المساعدة الذاتية لاستطعت وضع نهاية بسيطة بهيجة لهذه القصة. إن لكتب المساعدة الذاتية هيكلية مُرضية جدًا: يحدّد الكاتب مشكلة - كثيرًا ما تكون مشكلة عاشها بنفسه - ويمضي في كلامه خطوة فخطوة مبيّنًا كيف تمكّن من حلها. وبعد ذلك يقول: والآن أيها القارئ العزيز، أنت قادر على فعل ما فعلته؛ وسوف تحرّرك ذلك! لكن ما أجد لزامًا عليّ قوله لك أكثر تعقيدًا لأن هذا ليس كتاب مساعدة ذاتية. وهو ما يقودني إلى بدء كلامي بتقديم اعتراف: لم أستطع حل هذه المشكلة في ذاتي حلًا كاملاً. الحقيقة أن انتباهي الآن في أسوأ حالاته... الآن، وأنا أكتب هذه الخاتمة.

بالنسبة إليّ، أتى الانهيار خلال شهر غريب كان أشبه بحلم من الأحلام. ففي شهر شباط من سنة 2020، دخلت مطار هيثرو في لندن كي أصعد إلى طائرة ذاهبة إلى موسكو. كنت في طريقي لمقابلة جيمس ويليامز، استراتيجي شركة Google السابق الذي استشهدت به في هذا الكتاب. أثناء سيري مسرعًا صوب البوابة تحت أنوار المطار الصفراء، لاحظت أمرًا غريبًا. رأيت أقنعة طبية على وجوه بعض العاملين. بطبيعة الحال، كنت قرأت في الصحف عن ذلك الفايروس الجديد الذي ظهر في مدينة ووهان في الصين. لكنني افترضت، مثلما افترض كثيرون منا، إن ذلك يشبه أزمتي إيبولا وأنفلونزا الخنازير اللتين ظهرتتا قبل سنين من ذلك، وأن المشكلة سوف تُحتوى في منبعها قبل أن تنقلب إلى وباء. أحسست شيئًا من الضيق لما رأيته من دعر أولئك العاملين... ثم صعدت إلى طائرتي.

هبطت الطائرة في موسكو التي كانت تعيش شتاء روسياً دافئاً إلى حد غريب. لم أر ثلجاً على الأرض. كان الناس يرتدون قمصاناً خفيفة، وكانوا يبيعون معاطفهم الفرائية بأسعار زهيدة. سرت في الشوارع التي لا ثلج فيها وأحسست نفسي ضئيلاً، ضائعاً. الضخامة سمة كل شيء في موسكو: يعيش الناس في بنايات سكنية هائلة الحجم، ويعملون في «قلاع» قبيحة، ويتنقلون بين هذه وتلك عبر شوارع عريضة جداً. المدينة مصممة بحيث تجعل كل ما هو جماعي يبدو شديد الضخامة، وتجعلك -أنت الفرد- تحسّ نفسك أشبه بشذرة غبار في الريح. كان جيمس يعيش في واحدة من بنايات موسكو السكنية العائدة إلى القرن التاسع عشر. جلسنا قبالة مكتبته الضخمة المزدهمة بكلاسيكيات الأدب الروسي، فأحسست بأنني دخلت واحدة من روايات تولستوي. كان جزء من السبب في عيشه هناك إلى أن زوجته تعمل مع «منظمة الأغذية العالمية»؛ وكان جزء آخر منه عائداً إلى أنه يحب الثقافة والفلسفة الروسييتين.

قال لي إنه توصّل، بعد سنين كثيرة أمضاها في دراسة التركيز، إلى أن الانتباه يتخذ ثلاثة أشكال مختلفة يتعرّض كل واحد منها للسرقة الآن. وعندما رحنا نتحدّث عن تلك الأشكال الثلاثة، صار واضحاً لي كثير ممّا قد علمته حتى تلك اللحظة.

قال لي إن «المصباح الكاشف» هو الطبقة الأولى من طبقات انتباهك. يكون هذا عندما تركز على «فعل مباشر» وذلك من قبيل «سوف أذهب إلى المطبخ وأعدّ القهوة». هل تريد العثور على الفناجين؟ هل تريد أن ترى ما لديك في البراد؟ هل تريد أن تنتهي من قراءة هذا الفصل من الكتاب؟ يدعى هذا النوع من التركيز «المصباح الكاشف» لأنه ينطوي -مثلما بينت آنفاً- على «تضييق» تركيزك بحيث يشمل مساحة محدودة. إذا قوّطع مصباحك الكاشف أو واجه تشويشاً، فسوف يحول هذا بينك وبين القدرة على أداء تلك الأعمال المباشرة قريبة المدى.

طبقة الانتباه الثانية هي «ضوء النجوم». قال لي إن هذا يعني قدرتك

على التركيز على «أهدافك/ مشاريعك ذات المدى البعيد». تريد أن تكتب كتابًا. تريد أن تقيم شركة. تريد أن تكون والدًا جيدًا. يُدعى هذا النوع من الانتباه «ضوء النجوم» لأنك ترفع رأسك ناظرًا إلى النجوم كلما أحسست بنفسك ضائعًا فتتذكر الاتجاه الذي أنت ماضٍ فيه. إذا تشوش انتباهك بعيدًا عن «ضوء النجوم» الخاص بك، فسوف «تغيب عن عينيك أهدافك ذات المدى البعيد». وسوف تبدأ «نسيان» الوجهة التي أنت سائر فيها.

والطبقة الثالثة من انتباهك هي «ضوء النهار». هذا النوع من الانتباه يجعلك، في المقام الأول، قادرًا على معرفة أهدافك على المدى البعيد. كيف تعرف أنك تريد أن تؤلف كتابًا؟ كيف تعرف أنك تريد أن تنشئ شركة؟ كيف تعرف أنك تريد أن تكون أبًا جيدًا، أو أمًا جيدة؟ من غير قدرة على التأمل والتفكير الواضح، لن يكون في مستطاعك أن تدرك هذه الأمور. يسمي جيمس هذا النوع من الانتباه «ضوء النهار» لأن المرء يصير قادرًا على رؤية الأمور من حوله رؤية واضحة عندما يغمر ضوء النهار المشهد كله. وهو يقول إنك، إذا تشوشت وأضعت إحساسك بضوء النهار: «فلن تكون قادرًا، من نواح كثيرة، حتى على استبيان من أنت، وما تريد فعله، وأين تود الذهاب».

يعتقد جيمس بأن تضييع ضوء النهار هو «أعمق أنواع تشتت الانتباه»، بل من الممكن أيضًا أن يؤدي بك ذلك إلى أن تصير «مفككًا»، أي إنك تكف عن فهم نفسك لافتقارك إلى حيّز ذهني كافٍ لإنشاء قصة عمّن تكون. تصير شديد الانشغال بأهداف صغيرة جدًا، أو تصير معتمدًا على إشارات تبسيطية واردة من العالم الخارجي «من قبيل تكرار تغريداتك في تويتر». تُضيّع نفسك في طوفانٍ مما يشّت الانتباه. ولا تستطيع العثور من جديد على «ضوء النجوم» وعلى «ضوء النهار» إلا إذا أمضيت فترات طويلة في التأمل والتجول الذهني والتفكير العميق. لقد بات جيمس مقتنعًا بأن أزمة الانتباه التي نمر بها تنطوي على تجريدنا من أشكال التركيز الثلاثة هذه. إننا نفقد «ضوءنا».

قال لي إن ثمة تشبيهاً آخر قد يساعدنا في فهم هذا الأمر. بعض الأحيان، يقرّر قراصنة الإنترنت مهاجمة أحد المواقع بطريقة خاصة جداً. يجعلون عددًا كبيرًا من الكمبيوترات تحاول التواصل مع ذلك الموقع في وقت واحد. من خلال فعلهم هذا، «يلغون قدرته على التعامل مع هذا السيل، فيصير أي شخص آخر عاجزًا عن التواصل معه. يعني هذا أن الموقع يصير في حالة انهيار». يدعى هذا الأسلوب «هجمة رفض الخدمة». يرى جيمس أننا نعيش في أذهاننا -كلنا- شيئًا يشبه هذه الحالة. «نحن هو ذلك السيرفر؛ وهناك تلك الأمور كلها التي تحاول التقاط انتباهنا من خلال رمينا بفيض من المعلومات... هذا ما يقوّض قدرتنا على الاستجابة إلى أي شيء. وهو يتركنا في حالة من التشوّش وتشتّت الانتباه، أو من الشلل». يصير المرء غارقًا إلى حد «يمتلئ معه عالمه كله، فلا يستطيع العثور على مكان للإلقاء نظرة عليه بمجمله، ويدرك أنه بات في تشوش شديد يجعله عاجزًا عن معرفة ما يستطيع فعله كي يخرج من هذا الوضع. يصير عالمه كله مُستعمرًا». يصير المرء مُستنفذًا إلى حد «يفتقر معه إلى أي متسع للدفاع عن نفسه».

خرجت من شقة جيمس وسرت في شوارع العاصمة الروسية. رحت أفكر في ما إذا كان هناك أيضًا شكل رابع من أشكال الانتباه. سوف أدعو هذا الشكل «أضواء الملعب»: إنه قدرتنا على أن يرى كل منا الآخر، وأن يسمعه، وأن يعمل معه على صياغة أهداف جمعية مشتركة والعمل من أجلها. كنت أرى أمامي مثالًا مخيفًا على ما يحدث عندما يضيع هذا منا؛ كنت أراه من حولي. كنت في شتاء موسكو، وكان الناس يسرون في كل مكان مرتدين قمصانًا خفيفة لأن الطقس دافئ. موجة حر بدأت من سيبيريا - جملة لم أتخيل يومًا أنني يمكن أن أكتبها. يستحيل أن تظهر أزمة المناخ بشكل أكثر وضوحًا من هذا! ففي موسكو نفسها، قبل عشر سنين، أحسست بأنني أختنق نتيجة الدخان الكثيف الناجم عن حرائق الغابات. إلا أن الحركة الناشطة من أجل حماية المناخ محدودة جدًا في روسيا؛ بل

يمكن القول انطلاقاً من حجم هذه الأزمة إن الجهد الرامي إلى مواجهتها محدود في العالم كله. انتباهنا منصرف إلى أمور أخرى، إلى أمور أقل أهمية. كنت أدرك أيضًا أنني مذنب في هذا الأمر أكثر من معظم الآخرين: فكرت في الانبعاثات المخيفة التي أتسبب فيها.

عند عودتي إلى لندن، أحسست بأنني تعلمت الكثير عن الانتباه خلال هذه الرحلة الطويلة - وأحسست بأنني صرت قادرًا على إصلاح انتباهي قليلًا، خطوة بعد خطوة. حطّت الطائرة بنا فلاحظت أن العاملين في المطار جميعًا قد صاروا يضعون أقنعة على وجوههم. لاحظت أيضًا أن الصحف تزخر بصور المستشفيات في إيطاليا حيث يموت الناس على الأرض أو في الممرات. كانت تلك الأيام الأخيرة قبل توقف السفر الجوي في أنحاء العالم كله، لكنني لم أكن أعرف ذلك. سرعان ما سيصير مطار هيثرو خاليًا من الناس.

كنت عائدًا إلى بيتي بعد بضعة أيام من ذلك، فلاحظت أن أسناني تصطك. كان الشتاء تلك السنة في لندن دافئًا أيضًا، فظننت أن تيار هواء باردًا قد صادفني. لكنني لم أبلغ البيت بعد نصف ساعة من ذلك إلا وقد صرت أرتعش وأرتجف. اندسست في فراشي وبقيت فيه ثلاثة أسابيع لم أنهض منه أثناءها إلا كي أذهب إلى المرحاض. درجة حرارة مرتفعة، وحمّى، وما يشبه الهلوسة. عندما استعدت شيئًا من القدرة على فهم ما يجري، ظهر رئيس الحكومة البريطانية بوريس جونسون على شاشة التلفزيون وقال إن على الناس ألا يخرجوا من بيوتهم. وبعد ذلك، بعد ذلك بفترة صغيرة جدًّا، صار في المستشفى، هو أيضًا، وكاد يموت. شيء أشبه بحلم ثقيل، حلم يرى المرء فيه جدران الواقع تتهاوى وتسقط فوقه.

حتى تلك اللحظة، كنت أطبّق ما تعلمته في رحلاتي تطبيقيًا منتظمًا، خطوة فخطوة، كي أحسّن انتباهي. أدخلت إلى حياتي ستة تغييرات كبيرة. التغيير الأول: صرت أستخدم أسلوب «الالتزام المسبق» كي أكفّ عن

التنقل المفرط بين المهمات. الالتزام المسبق ناجم عن إدراكك أن عليك، إن أردت تغيير سلوكك، أن تقوم الآن بخطوات من شأنها أن تُحبط تلك الرغبة في التنقل وأن تجعل «ضعفك وانهيارك» في وقت لاحق أمرًا أبعد احتمالاً. من بين الخطوات المهمة أنني اشتريت تلك «الخزنة» الصغيرة المصنوعة من البلاستيك التي لها غطاء متحرك (تطوّرت إلى ذكرها من قبل). تضع هاتفك فيها، وتغلق الغطاء، وتضبط الساعة الموجودة في الأعلى على الزمن الذي تريده، من خمس عشرة دقيقة حتى أسبوعين اثنين - هكذا يصير هاتفك خارج متناولك طيلة المدة التي اخترتها بنفسك. كنت أستخدم الهاتف على نحو غير منتظم قبل خوضي هذه التجربة. أما الآن، فقد صرت أستخدمه كل يوم، من غير استثناء، لكن وفق النظام الذي وضعته بنفسي. وقرّ لي هذا فترات زمنية طويلة من التركيز. فضلاً عن ذلك، استخدمت في اللابتوب برنامجاً اسمه «Freedom». يفصل هذا البرنامج اللابتوب عن الإنترنت فترة أقررها بنفسي. (الآن، أثناء كتابتي هذه الجملة، صارت المدة الباقية أقل من ثلاث ساعات).

التغيير الثاني: لقد غيرت طريقة استجابتي لإحساسي بتشتت الانتباه. في ما مضى، كنت أُلوم نفسي وأوبّخها قائلاً: أنا كسول! أنا لست شخصاً جيداً! ما هي مشكلتي؟ كنت أوبّخ نفسي كي أركز أكثر. أما الآن، واعتماداً على ما تعلّمته من ميخالي تشيكستميهاي، فقد صار أسلوب حديثي مع نفسي مختلفاً جداً. أطرح على نفسي سؤالاً: ما الذي تستطيع فعله الآن كي تدخل حالة الفيض، وكي تصير قادراً على التواصل مع قدرة عقلك على التركيز العميق؟ أتذكّر أن ميخالي علمني مكونات الفيض الرئيسية، فأقول لنفسي: ما الأمر الذي له معنى عندي وأستطيع فعله الآن؟ ما الأمر الذي يمكن أن يستخدم قدراتي إلى أقصاها؟ كيف أستطيع أن أفعل الآن أمراً يحقق هذه المعايير؟ تعلّمت أن السعي إلى حالة الفيض أكثر نجاعة من لوم النفس.

التغيير الثالث: استناداً إلى ما تعلمه عن الأسلوب الذي تم فيه تصميم

وسائل التواصل الاجتماعي بحيث تختطف انتباهنا، صرت الآن أمضي ستة شهور في السنة بعيدًا تمامًا عن تلك الوسائل. (أقسّم هذه الفترة إلى عدة أجزاء غالبًا ما يمتد الواحد منها بضعة أسابيع). وكي أضمن التزامي بهذا، أعلن دائمًا أمام الناس أنني سأبتعد - أكتب في تويتر أنني سأترك الموقع فترة زمنية محدّدة؛ وذلك لأن هذا يجعلني أحس نفسي غيبًا إذا ضعفت فجأة وعدت إلى الكتابة بعد أسبوع واحد. اعتمد أيضًا على صديقتي ليزي في تغيير كلمات المرور.

التغيير الرابع: صرت أتصرّف استنادًا إلى ما تعلمته عن أهمية التجوّل الذهني. أدركت أن تركّ الذهن يتجول على هواه ليس مسيئًا إلى الانتباه، فالواقع أنه -في حد ذاته- شكل بالغ الأهمية من أشكال الانتباه. يعني هذا أن تتركّ ذهنك «يسبح مبتعدًا» عن محيطك المباشر، فيبدأ التفكير في الماضي، ويبدأ تصوّر المستقبل وقيم صلّات بين ما تعلمته من أمور مختلفة. الآن، صرت أتعمد الخروج كل يوم في نزهة مدتها ساعة واحدة من غير أن آخذ معي هاتفي أو أي شيء آخر يمكن أن يشغلني. أترك أفكارني تنطلق على هواها وتعرّ على صلّات غير متوقّعة. اكتشفت أن تفكيري صار أكثر حدّة، وصارت عندي أفكار أفضل لأنني -على وجه التحديد- أمنح انتباهي فسحة للتجوّل.

التغيير الخامس: كنت أرى في النوم نوعًا من الرفاهية... بل أسوأ من هذا: كنت أراه عدوّالي! صرت الآن صارمًا مع نفسي في ما يتصل بضرورة النوم كل ليلة مدة ثماني ساعات. صار لديّ تقليد أتبعه عندما أستعد للنوم: أمتنع عن النظر إلى أية شاشات مدة ساعتين قبل ذهابي إلى الفراش، وأشعل شمعة ذات رائحة لطيفة، وأحاول أن أبعد عن ذهني ما كان في يومي من توتّرات. اشتريت جهازًا لقياس مدة النوم؛ وإذا نمت مدة أقل من ثماني ساعات، فإنني أرغم نفسي على العودة إلى الفراش. أدى هذا إلى نتائج كبيرة حقًا.

التغيير السادس: ليس لديّ أطفال. لكنني شديد القرب من حياة أبنائي

بالمعمودية وحياة الصغار في عائلتي. كنت أتعمد قضاء وقت طويل معهم... ننشغل، ونقوم بأشياء، ونمارس نشاطات تعليمية أخطط لها مسبقًا. الآن، صار القسم الأكبر من الوقت الذي أمضيه معهم مخصصًا للعب الحر، أو لتركهم يلعبون على هواهم من غير تدخل من جانبي، ومن غير أي إشراف عليهم أو «حبس» لهم. لقد صرت الآن أدرك أن أساس تركيزهم وانتباههم يصير أكثر صلابة كلما ازداد زمن اللعب الحر الذي يحصلون عليه. أحاول أن أوفر لهم ذلك إلى أقصى حد أستطيعه.

أتمنى أن أكون قادرًا على القول إنني قمت أيضًا بأمور أخرى تعلمت أن من الواجب فعلها كي أحسن تركيزي (تقليل المأكولات المصنعة، والتأمل كل يوم، وإدخال تمرينات بطيئة كاليوغا، والانقطاع عن العمل يومًا إضافيًا كل أسبوع). الحقيقة أنني وجدت صعوبة في هذا كله، وذلك لأن قدرًا كبيرًا من طريقتي في التعامل مع القلق لا يزال مرتبطًا بأن أكل من غير قيود وبأن أفرط في العمل.

لكنني أقدر أنني استطعت تحسين تركيزي من خلال هذه التغييرات الستة، بنسبة تتراوح بين خمسة عشر وعشرين بالمئة، وذلك بحلول تاريخ رحلتي إلى موسكو. هذا تحسن غير قليل! لقد أدى هذا التحسن إلى ظهور فارق حقيقي واضح في حياتي. هذه كلها تغييرات تستحق أن يجربها المرء؛ ومن المحتمل أن تكون هناك طرق أخرى تستطيع التفكير في استخدامها في حياتك، وذلك اعتمادًا على ما قرأته في هذا الكتاب. إنني أشجع كل شخص على الإقدام على ما يستطيعه من تغييرات في حياته الشخصية. وأشجع أيضًا أن يكون المرء صادقًا مع نفسه ويعترف بأن ثمة حدودًا لما يمكن تحقيقه من نجاح.

خلال فترة التعافي من إصابتي بفايروس كوفيد-19، وجدت نفسي قد عدت إلى حيث بدأت هذه الرحلة. بدأ الأمر بذهابي إلى بروفنستاو لمدة ثلاثة شهور كي أفرّ من الإنترنت والهاتف الخليوي. لكنني صرت الآن

محبوسًا في شقتي مدة ثلاثة أشهر من غير شيء غير الإنترنت والهاتف الخليوي. لقد ساعدتني بروفنستاون في تحرير تركيزي وانتباهي، لكن أزمة كوفيد جعلتني أرتدّ إلى ما هو أسوأ من أي شيء عشته من قبل. صرت غير قادر على التركيز على أي شيء طيلة تلك الشهور الثلاثة. كنت أنتقل من قناة إخبارية إلى قناة إخبارية وأرى الخوف متفشيًا في العالم كله. كنت أمضي ساعات طويلة في متابعة مقاطع فيديو حية من كل مكان زرتة أثناء الفترة التي أمضيتها في جمع المعلومات من أجل هذا الكتاب. أينما نظرت... ممفيس أو ملبورن، الجادة الخامسة في نيويورك أو الشارع التجاري في بروفنستاون... أرى أمرًا واحدًا أينما نظرت: شوارع شبه خالية من الناس إلا لمحات قصيرة من أشخاص مسرعين يضعون أقنعة على وجوههم. لم أكن وحيدًا في العجز التام عن التركيز. أظن أن جزءًا مما عشته كان ذا صلة بالآثار الجسدية للإصابة بالفايروس؛ لكن بشرًا كثيرين ممن لم يلتقطوا تلك العدوى كانوا يقولون إن تلك المشكلة نفسها موجودة لديهم. ازدادت عمليات البحث في Google عن «كيف تجعل دماغك قادرًا على التركيز» بنسبة ثلاثمئة بالمئة. وفي وسائل التواصل الاجتماعي كلها، كان الناس يقولون إنهم غير قادرين على جعل عقولهم «تعمل».

لكنني أحسست بأنني صرت أمتلك الأدوات اللازمة لفهم سبب ما يصيبنا. إن مساعينا الفردية الرامية إلى تحسين انتباهنا تتقرّم كلها أمام بيئة مليئة بأمور تدمّر الانتباه. كان هذا صحيحًا طيلة السنوات التي سبقت ظهور الوباء، ثم صار أكثر صحة خلال فترة تفشّيه: التوتر والشدة النفسية يدمران الانتباه، وقد كنا جميعًا معرّضين لقدر أكبر من التوتر والشدة النفسية. كان هناك فايروس لا نستطيع رؤيته ولا نفهمه جيدًا؛ وكان ذلك الفايروس خطرًا يهدّدنا جميعًا. ترنّح الاقتصاد بدوره؛ وعلى نحو مفاجئ، صار بيننا عدد أكبر ممن يعانون قلة الأمان من الناحية المالية. فوق هذا كله، بدا قادتنا السياسيون، أكثر الأحيان، مفتقرين إلى الكفاءة افتقارًا خطيرًا. هذا

ما ساهم في زيادة التوتر. لهذه الأسباب كلها، صار كثيرون منا أشد توترًا وأكثر ترقبًا للمخاطر.

فكيف كانت استجابتنا إلى ذلك؟ لجأنا أكثر من أي وقت مضى إلى شاشاتنا التي يتحكم بها وادي السيليكون، شاشاتنا التي كانت في انتظارنا وكانت تتيح لنا فرصة التواصل... أو، على الأقل، وهم التواصل. صار انتباهنا أشد سوءًا مع ازدياد لجوئنا إلى الشاشات. ففي شهر نيسان من سنة 2020، كان المواطن العادي في الولايات المتحدة يمضي ثلاث عشرة ساعة ناظرًا إلى الشاشة. كما شهد عدد الأطفال الذين ينظرون إلى الشاشات في اليوم الواحد زيادة بلغت ستة أضعاف. تضاعف ثلاث مرات استخدام التطبيقات الخاصة بالأطفال.

في هذا الصدد، قدّم لنا وباء كوفيد لمحة عن المستقبل الذي نحن سائرون صوبه. قالت لي صديقتي نعومي كلين، وهي كاتبة سياسية كانت لها توقعات دقيقة إلى حد مفاجئ في شأن المستقبل بعد عشرين سنة، «كنا في حالة انحدار متدرج صوب عالم لا نتواصل فيه مع أي شخص من أصدقائنا إلا عن طريق تطبيقات وشاشات. وبسبب وباء كوفيد، باتت تلك العملية المتدرّجة فائقة السرعة». كانت شركات التكنولوجيا تخطّط لأن يبلغ انغماسنا في عالمهم هذا الحد الكبير في غضون عشر سنين، وليس الآن. قالت لي نعومي: «لم تكن هذه الففرة الكبيرة ضمن الخطة. لكنها فرصة حقيقية... لأن صدمة تصيب نظام حياتك عندما تقفز بهذه السرعة». لم نتأقلم مع هذا الوضع تأقلمًا بطيئًا فنصير «عالقين» على نحو متزايد. بدلًا من ذلك، رأينا أماننا مباشرة صورة عن المستقبل فأدركنا أننا «نكره هذا. ليس هذا حسنًا لنا. نحن في شوق كبير إلى الناس». ففي ظل الوباء، وأكثر من أي وقت مضى، كنا نعيش في ما يمكن اعتباره محاكاة للحياة الاجتماعية... لم نكن نعيش الحياة الاجتماعية الحقيقية. كان هذا أفضل من لا شيء، بكل تأكيد، لكنه أقل كثافة. وطيلة الوقت، كانت خوارزميات رأسمالية المراقبة تغيّرنا وتتبعنا على امتداد ساعات كثيرة من كل يوم.

كان واضحًا أن البيئة الاجتماعية قد تغيرت أثناء فترة الوباء، وأن هذا قد قوّض قدرتنا على التركيز. بالنسبة إلى كثيرين منا، لم يخلق الوباء عوامل جديدة تؤذي انتباهنا، بل عزز العوامل التي كانت، في الأصل، «تأكل» انتباهنا منذ سنين. أبصرتُ هذا عندما تحدّث إليّ آدم، ابني بالمعمودية الذي أخذته إلى مدينة ممفيس. كان انتباهه في تدهور متواصل منذ بعض الوقت، لكنه صار الآن مدمرًا. يظل مع هاتفه في كل ساعة من ساعات يقظته، ولا يرى العالم إلا من خلال «تيك توك»، ذلك التطبيق الجديد الذي جعل «سناشات» يبدو أشبه بواحدة من روايات هنري جيمس.

قالت لي نعومي إن إحساسنا كان فظيعةً عندما كنا نمضي نهارنا كله في فترة الإغلاق مع «زوم» ومع «فيسبوك». لكن ذلك كان أيضًا «كأنه نعمة». لأنه جعلنا نرى أين سيصل بنا هذا المسار... جعلنا نرى ذلك بأقصى قدر من الوضوح. مزيد من الشاشات. مزيد من التوتر. مزيد من انهيار الطبقة الوسطى. مزيد من قلة الأمان بالنسبة إلى الطبقة العاملة. مزيد من التكنولوجيا التي تقتحمنا. تدعو نعومي صورة المستقبل هذه «صفقة الشاشات الجديدة». لقد قالت لي: «شعاع الأمل الذي يظهر لنا في هذا كله هو أننا صرنا ندرك كم نمقت صورة المستقبل هذه، وذلك بعد أن جرّبناها قليلًا... لولا الوباء لما كانت هذه التجربة ممكنة. الوباء جعلنا نصل إلى تلك الصورة بسرعة كبيرة، ولولاه لكان سيرنا إليها بطيئًا متدرجًا».

ثمة أمر صار الآن واضحًا لي غاية الوضوح. إذا بقينا مجتمعًا مكوّنًا من بشر ينامون أقل مما ينبغي، ويعملون أكثر مما ينبغي، ويتنقلون بين المهام كل ثلاث دقائق، بشرًا يتابعهم وتراقبهم مواقع التواصل الاجتماعي المصمّمة بحيث تكتشف مواطن ضعفهم وتلاعب بها كي تجعلهم يواصلون تصفّحها من غير انقطاع، بشرًا مصابين بقدر كبير من الشدة النفسية التي تجعلهم في حالة تأهب دائم، بشرًا يتناولون مأكولات تجعل مستويات الطاقة لديهم تعلو علوًا شديدًا ثم تهبط هبوطًا مفاجئًا، بشرًا يتنفسون كل يوم هواءً ملوثًا بمواد كيميائية سامة تسبب التهاب الدماغ...

عندها، نعم، سوف نظل مجتمعًا يعاني مشكلات انتباه خطيرة. لكن ثمة بديل نستطيعه: إنه انتظامنا ودفاعنا عن أنفسنا؛ إنه تصدينا للقوى التي تحرق انتباهنا بحيث نستبدل بها قوى تساعدنا في الشفاء.

بدأت التفكير في الأسباب التي تجعلنا في حاجة إلى فعل هذا، فتوصلت إلى تشبيه بدا لي أنه يجمع جملة كبيرة من الأمور التي تعلمتها. تخيل أنك اشترت نبتة، وأنت تريد أن تساعدتها على النمو. فماذا تفعل؟ سوف تحرص على توفير ما يلي من أجلها: ضوء الشمس، والماء، والتربة المحتوية على المواد المغذية المناسبة. وسوف تحمي نبتتك من الأشياء التي يمكن أن تؤذيها أو تقتلها. ستضعها بعيدًا عن أقدام الناس التي يمكن أن تدوسها، وبعيدًا عن الأمراض والحشرات الضارة، أليس كذلك؟

لقد صرت مقتنعة بأن قدرتنا على اكتساب تركيز عميق تشبه قصة هذه النبتة. كي ينمو انتباهنا ويتعش إلى أقصى حد ممكن، لا بد من توفر أمور بعينها: اللعب من أجل الأطفال؛ و«حالة الفيض» من أجل البالغين، فضلًا عن قراءة الكتب، واكتشاف نشاطات ذات معنى يحبونها التركيز عليها، وامتلاك متسع يسمح بترك الدماغ يتجول حتى يصير لدى المرء فهم لحياته، وممارسة التمرينات الرياضية، والنوم السليم، وتناول مأكولات مغذية تحافظ على صحة الدماغ وعافيته، والتمتع بقدر من الإحساس بالأمان. ثمة أيضًا أمور لا بد لنا من حماية انتباهنا منها لأنها تؤدي إلى مرضه، أو تخديره: المبالغة في السرعة، والمبالغة في التنقل من أمر إلى آخر، وكثرة الحوافز (أو المغريات الزائفة)، وتلك التكنولوجيا المصممة بحيث تختطفنا وتبقينا أسرى لديها، والتوتر، والإرهاق، والمأكولات المُصنَّعة الممتلئة أصبغة، والهواء الملوّث.

كنا مطمئنين إلى قدرتنا على الانتباه، وبقينا زمنيًا طويلًا نعتبرها أمرًا لا خوف عليه وكأنها نبتة صبار قادرة على العيش حتى في مناخ شديد القسوة. لكننا صرنا الآن ندرك أنها أشبه بزنبق الماء، تلك النباتات التي لا بد لها من رعاية كي لا تذبل.

انطلاقاً من هذه الصورة، صار عندي فهم لما يمكن أن تكون عليه الحركة الساعية إلى استعادة انتباهنا. سأبدأ بالإشارة إلى ثلاثة أهداف كبيرة جريئة. الأول: حظر رأسمالية المراقبة لأن الناس الذين يجري «اصطيادهم» عمداً من خلالها صاروا غير قادرين على التركيز. الثاني: اعتماد أسبوع العمل المكوّن من أربعة أيام لأن الناس المصابين بإرهاق مزمن يصيرون غير قادرين على الانتباه. الثالث: إعادة تكوين الطفولة من خلال ترك الأطفال يلعبون بكل حرية - في الشوارع والأحياء والمدارس - لأن الأطفال المحبوسين في بيوتهم لن يتمكنوا من تطوير قدرة معافاة على الانتباه. إذا حققنا هذه الأهداف الثلاثة، فسوف تشهد قدرة الناس على الانتباه تحسّناً كبيراً جداً خلال فترة من الزمن. بعد ذلك، ستصير لدينا «نواة» تركيز صلبة نستطيع الاستفادة منها كي نمضي إلى ما هو أبعد وأعمق من ذلك.

كانت فكرة «بناء حركة» لا تزال تبدو لي أحياناً فكرة يصعب تكوين تصوّر ملموس عنها - هذا ما جعلني أرغب في الكلام مع أشخاص بنوا حركات من أجل أهداف كبيرة كانت تبدو مستحيلة التحقيق، لكنهم حقّقوها فعلاً. لقد كان صديقي بن ستيوارت مديراً للاتصالات في فرع منظمة «غرين بيس» في المملكة المتحدة، وظل في ذلك الموقع سنين طويلة. عندما ذهب لرؤيته أول مرة منذ أكثر من خمسة عشر عاماً، حدّثني عن خطة كان يعمل على وضعها مع ناشطين بيئيين آخرين. قال لي إن بريطانيا كانت مهد الثورة الصناعية، وإن تلك الثورة كانت تعتمد على الفحم. وبما أن مساهمة الفحم في الاحترار العالمي أكبر من مساهمة أي نوع آخر من أنواع الوقود، فقد كانوا يضعون خطة ترمي إلى إرغام الحكومة على إلغاء مناجم الفحم الجديدة كلّها ومحطات الطاقة الجديدة كلّها، في بريطانيا، والانتقال سريعاً إلى ترك كل ما لدى البلاد من فحم حجري في مكانه تحت الأرض بغية ضمان ألا يجري حرقه أبداً. ضحكت كثيراً عندما حدّثني عن تلك الخطة. قلت له، أتمنى لك حظاً طيباً! أنا معك، لكنك حالم، لا أكثر!

بعد خمس سنوات من ذلك، تم إيقاف كل منجم فحم جديد في بريطانيا، وتم أيضًا إيقاف، كل محطة كهرباء تعمل على الفحم. تم إرغام الحكومة على وضع خطط واضحة لإغلاق كل ما كان موجودًا قبل ذلك من مناجم. نتيجة تلك الحملة، بدأ ذلك البلد نفسه الذي وضع العالم كله على طريق الاحترار العالمي التماس سُبُل ترمي إلى تجاوزه.

أحببت أن أتكلّم مع بن في شأن أزمة الانتباه التي نعيشها وكيف نستطيع الاستفادة من تجارب الحركات الأخرى التي حقّقت نجاحًا في الماضي. قال لي: «أنا متفق معك على أنها أزمة. إنها أزمة يعانيها الجنس البشري. لكنني لا أظن أنه يجري تعريفها بالطريقة نفسها التي جرى بها تعريف العنصرية أو التغيّر المناخي. أظننا لم نصل بعد إلى تلك النقطة... ولا أظنه صار مفهومًا أنها مشكلة مجتمعية، وأنها ناجمة عن قرارات تتخذها الشركات، أي عن أمور يمكن تغييرها». قال لي بن إن الخطوة الأولى في طريق بناء حركة ينبغي أن تكون الوصول إلى «لحظة وعي ثقافية فارقة يقول الناس عندها: عجبًا! هذه هي الأمور التي تشوّش عقلي وتنهكه. هذا هو السبب في أنه لم تعد لديّ تلك المسرّات التي كنت أعرفها في حياتي!». فكيف نصل إلى تلك اللحظة؟ قال لي إن الأداة المثالية هي ما يدعوه أسلوب «معركة الموقع». يعني هذا اختيار مكان يكون رمزًا للصراع كله، وبدء النضال غير العنفي انطلاقًا من ذلك المكان. ثمة مثال بارز على ذلك، ألا وهو جلوس روزا باركس على ذلك المقعد في الباص في مونتغمري في ولاية ألاباما.

قال لي: فكّر كيف نجحنا في موضوع الفحم. الاحترار العالمي الناتج عن أفعال البشر كارثة تتفاقم سريعًا؛ لكن من السهل أن تبدو مشكلة مجرّدة جدًا - مثلها في ذلك مثل أزمة الانتباه - وأن تبدو مشكلة بعيدة يصعب فهمها والتعامل معها. وحتى بعد أن تفهمها، يظل ممكنًا أن تبدو لك مشكلة هائلة طاغية تحسّ إزاء ضخامتها بأنك عاجز عن فعل أي شيء. عندما بدأ بن يضع خطته، كانت في بريطانيا محطة توليد طاقة كهربائية

تعمل بالفحم الحجري اسمها «كينغز نورث»؛ وكانت الحكومة تخطّط لإجازة إنشاء محطة جديدة تعمل بالفحم إلى جوارها. أدرك بن وقتها أن هذه صورة مصغّرة عن المشكلة العالمية الكبيرة. هذا ما جعله يقتحم تلك المحطة مع المتحالفين معه -بعد مرحلة طويلة من التخطيط- ويكتب على جدرانها تحذيرات من التقلبات الجوية الخطيرة التي يسببها الفحم الحجري في أنحاء العالم.

اعتقلوهم جميعاً ووضعوهم في السجن -كان هذا جزءاً من خطتهم لأنهم أرادوا الاستفادة من فرصة مثلهم أمام القضاء إذ إنها فرصة ممتازة لمحاكمة الفحم الحجري نفسه. طلبوا حضور عدد من أهم العلماء من أنحاء مختلفة في العالم بغية الإدلاء بشهاداتهم، وشرح ما يفعله حرق هذا الفحم بالنظام البيئي. في بريطانيا قانون يقول إنه يجوز حرق بعض القوانين في حالات الطوارئ. فعلى سبيل المثال، لا يمكن اتهاكم بالتعدي على أملاك الآخرين إذا اقتحمت مبنى شبّ فيه حريق كي تنقذ الناس. استند بن وفريقه القانوني إلى أن هذه حالة طارئة: كانوا يحاولون الحيلولة دون إحراق كوكبنا كله. نظرت في الأمر هيئة محلفين مكوّنة من اثني عشر شخصاً، ثم انتهى الأمر بأن برأت تلك الهيئة بن وبقيّة الناشطين من التهم الموجهة إليهم. كانت تلك قصة مثيرة تناقل العالم كله أنباءها. وفي أعقاب تلك «الدعاية السلبية» للفحم التي نتجت عن المحاكمة، ألغت الحكومة البريطانية كل ما كان لديها من خطط ترمي إلى بناء محطات جديدة تعمل بالفحم وبدأت عملية إغلاق المحطات الموجودة.

شرح لي بن أن «معركة الموقع» تجعل من الممكن «إيصال قصة المشكلة كلها»؛ وعندما تفعل هذا «فهو يؤدي إلى تسريع النقاش حول المشكلة» من خلال تنبيه عدد كبير من الناس إلى ما يجري في الواقع. ففي هذه المرحلة الأولى -كما قال لي بن- «لا ضرورة لوجود ملايين من الأشخاص... لست في حاجة إلا إلى مجموعة صغيرة يدرك أفرادها طبيعة المشكلة ويعرفون كيف يخوضون مواجهة إبداعية بغية صنع دراما

كفيلة بتنبيه الناس وزيادة سوية وعيهم... هكذا تستقطب انتباه الناس فيحس عدد كافٍ منهم بأن القضية مهمة وأنهم يرغبون في منحها قدرًا من طاقتهم ووقتهم لأن اتجاهها صار واضحًا بالنسبة إليهم».

من هنا، طرح بن أسئلة: هل ينبغي أن يحاصر الناس مقر شركة فيسبوك؟ أو تويتر؟ ما هي معركة الموقع في هذه الحالة؟ ما المشكلة التي نبدأ بها؟ هذه أمور يتعين على الناشطين أن يناقشوها وأن يتخذوا فيها قرارًا. أثناء كتابتي هذه السطور، أعلم أن هناك مجموعة تفكر في عرض فيديو يتحدث فيه ناجون من الهولوكوست عن أفكار اليمين المتطرف عبر فيسبوك. لكن بن شدد على أن معارك الموقع وحدها غير كافية لتحقيق النصر. ما تفعله تلك المعارك هو عرض المشكلة عرضًا واضحًا بحيث تصير ماثلة في ذهن الجمهور، وكذلك لفت مزيد من الأنظار إلى الحركة بحيث تصير قادرة على القتال على مستويات كثيرة وبطرق متعددة مختلفة. قال لي بن إن معركة الموقع -في ما يتصل بمشكلة الانتباه- فرصة لأن نشرح للناس أن هذا صراع «من أجل التحرر الشخصي، ومن أجل تحرير أنفسنا من الأشخاص الذين يتحكمون بعقولنا من غير موافقتنا». هذا شيء «قابل لأن يجتمع الناس من حوله، فضلًا عن أنه يشكل حافزًا قويًا بالنسبة إليهم». عند ذلك، تصير لدينا حركة يمكن أن ينضم إليها ملايين الناس الذين يمكن أن تتخذ مساهماتهم صيغًا كثيرة. سيأتي جزء من تلك المشاركة من داخل النظام السياسي؛ وسوف تنتظم جماعات داخل الأحزاب السياسية، فضلًا عن تشكيل مجموعات تضغط على الحكومة. لكن جزءًا من تلك الحركة يظل خارج النظام السياسي بغية «الفعل المباشر» وبغية التوصل إلى إقناع مزيد من المواطنين. حتى يتحقق النجاح، لا بد من العمل في الاتجاهين معًا.

أثناء كلامي مع بن، كنت أتساءل إن كان من المستحسن تسمية الحركة التي ستحقق هذه الأهداف «ثورة الانتباه». ابتسم بن عندما قلت له ذلك. أجابني: «إنها ثورة انتباه بالفعل». لكنني انتبهت إلى أن هذا يستلزم تحويلًا

في كيفية تفكيرنا في أنفسنا. نحن لسنا فلاحين من القرون الوسطى ذاهبين إلى بلاط الملك زوكربرخ كي نطالب باستعادة «فُتات» من انتباهنا. نحن مواطنون أحرار في بلدان ديمقراطية؛ ونحن نملك عقولنا ونملك مجتمعنا، ونستطيع أن نعمل معًا من أجل استعادتها.

كان يبدو لي، بعض الأوقات، أن جعل هذه الحركة تنطلق سيكون أمرًا صعبًا؛ لكنني تذكرت أن كل واحدة من الحركات التي أدت إلى تغيير حياتك وتغيير حياتي كان انطلاقها صعبًا أول الأمر. فعلى سبيل المثال، عندما بدأت النقابات العمالية صراعها من أجل الفوز بعطلة نهاية الأسبوع، كانت الشرطة تواجه العمال بالضرب، وكان قادة الحركة يعاقبون بالشنق أو بإطلاق النار عليهم. وأما ما نواجهه اليوم فهو، من نواح كثيرة، أقل صعوبة مما كانوا مضطرين إلى مواجهته. لكنهم لم يستسلموا. غالبًا ما يُقال عمّن يطالب بتغيير اجتماعي إنه شخص «ساذج». لكن هذا عكس الحقيقة تمامًا. فمن السذاجة أن نعتبر أنفسنا، نحن المواطنين، غير قادرين على فعل أي شيء، وأن نترك الأقوياء يفعلون ما بدا لهم، ثم نظنّ بعد ذلك أن انتباهنا سيظل سليمًا. ما من شيء ساذج في الاعتقاد بأن حشد الجهود بطريقة ديمقراطية منظمة قادر على تغيير العالم. فكما قالت عالمة الأنثروبولوجيا مارغريت ميد: هذا هو الأمر الوحيد القادر على تغيير العالم.

أدركتُ أن علينا اتخاذ القرار الآن: هل نجد قيمة في الانتباه والتركيز؟ وهل يهمنا أن نكون قادرين على التفكير العميق؟ هل نريد هذا من أجل أطفالنا؟ إن كنا نريد، فعليًا أن نقاتل من أجل ما نريد. هذا ما عبّر عنه واحد من السياسيين بقوله: لا يفوز أحد بما لا يقاتل من أجله!

على الرغم من أن ما يتعيّن علينا فعله الآن صار أكثر وضوحًا في ذهني، فقد بقيتُ عندي بضع أفكار ظلت تضايقني وتقض مضجعي لأنني لم أجد لها حلًا. فمن خلف تلك الكثرة من أسباب الأزمة، أسبابها التي صرت على علم بها، كان يبدو لي أن ثمة سببًا كبيرًا واحدًا... إلّا أنني ظللت مترددًا

في الإقرار به لأنه كبير جدًا، ولأنني (عليّ أن أكون صادقًا هنا) مترددٌ في الكتابة عنه. عندما كنت في الدانمارك، جعلني سون ليخمان أرى دليلًا على أن العالم في تسارع، وعلى أن تلك العملية تُقلّص فترات انتباهنا كلنا. لقد بيّن لي أن وسائل التواصل الاجتماعي واحد من أكبر المسؤولين عن ذلك التسارع. لكنه أوضح أيضًا أن هذا الأمر كان يجري منذ زمن طويل جدًا. لقد بدأت دراسته في تحليل البيانات اعتبارًا من أواخر القرن التاسع عشر. اتضح أن كل عقد بعد ذلك التاريخ شهد زيادة تسارع العالم، فصار تركيزنا على أي موضوع بعينه في تناقص مطرد.

لكن السؤال ظلّ يحيرني: لماذا يحدث هذا؟ لماذا يحدث هذا منذ تلك الفترة الطويلة جدًا؟ لقد ظهر هذا الميل قبل ظهور فيسبوك. وقبل ظهور معظم العوامل التي تطرقتُ إلى ذكرها في هذا الكتاب، فما هي الأسباب العميقة العائدة إلى ثمانينيات القرن التاسع عشر؟ ناقشت هذا الأمر مع أشخاص كثيرين، فوجدت أن الإجابة الأكثر إقناعًا هي التي أتني من العالم النرويجي توماس هايلاند إيركسون، بروفيسور الأنثروبولوجيا الاجتماعية. قال لي إن اقتصاداتنا، منذ الثورة الصناعية، مبنية من حول فكرة راديكالية جديدة: فكرة النمو الاقتصادي. تقوم تلك الفكرة على الاعتقاد بأن الاقتصاد جملةٌ -وكل شركة تساهم في الاقتصاد- ينبغي أن يصير أكبر فأكبر مع كل سنة تمر. هكذا نُعرّف النجاح في زماننا هذا. إذا شهد اقتصاد واحد من البلدان نموًا، فمن المرجح أن يُعاد انتخاب السياسيين. وإذا حققت شركة نموًا، فمن المرجح أن يحظى مديروها بالتقدير. وأما إذا انكمش اقتصاد واحد من البلدان، أو إذا تراجع سعر سهم واحدة من الشركات، فإن السياسيين أو المديرين التنفيذيين يصيرون معرّضين لخطر التخلي عنهم وإبعادهم. النمو الاقتصادي هو المبدأ المركزي الذي ينظم عمل مجتمعاتنا. إنه يحتل موقع القلب في نظرتنا إلى العالم.

قال لي توماس إن ذلك النمو يمكن أن يحدث بوحدة من طريقتين اثنتين. الأولى هي أن تتمكّن الشركة من العثور على أسواق جديدة... إما

من خلال الاستثمار في أمر جديد، أو تصدير شيء إلى جزء من العالم لا يزال في حاجة إليه. الطريقة الثانية هي أن تتمكّن الشركة من إقناع مستهلكين حاليين بأن يزيدوا استهلاكهم. إذا استطعت أن تجعل الناس يأكلون أكثر، أو ينامون أقل، فلعلك تكون قد عثرت على منبع جديد من منابع النمو الاقتصادي. وهو يعتقد بأن الشطر الأكبر من النمو الذي نحققه اليوم آتٍ، في المقام الأول، من خلال الخيار الثاني. فعلى الدوام، تهتدي الشركات إلى طرق جديدة من أجل جعلنا نستهلك أكثر خلال المقدار نفسه من الزمن. ومن أمثلة ذلك أنهم يريدون منك أن تتابع التلفزيون وتتابع ما يُقدّم عبر وسائل التواصل الاجتماعي. يعني هذا أنك سترى كمية مضاعفة من الإعلانات. يؤدي ذلك، لا محالة، إلى تسريع الحياة. في غياب أسواق جديدة، وإذا كان مطلوبًا من الاقتصاد أن يحقق نموًا مستمرًا سنة بعد سنة، فعليه أن يجعلنا -أنا وأنت- «نفعل» المزيد والمزيد خلال مقدار الزمن نفسه.

أيقنت عندما قرأت أعمال توماس بمزيد من التعمق أن هذا واحدٌ من الأسباب بالغة الأهمية لازدياد تسارع الحياة في كل عقد من السنين منذ ثمانينيات القرن التاسع عشر. نعيش في آلة اقتصادية لا بد لها من سرعة متزايدة كي تظلّ تعمل؛ ولا مفرّ من أن يؤدي هذا إلى تناقص انتباهنا مع مرور الزمن. حقيقة الأمر أنني تأملت في هذا فوجدت أن تلك الحاجة إلى النمو الاقتصادي تبدو القوة العميقة التي تقود عددًا كبيرًا من أسباب ضعف انتباهنا، تلك الأسباب التي توصّلتُ إليها في ما مضى: توترنا المتزايد، وساعات عملنا المتزايدة، والتكنولوجيا التي تصير أكثر اقتحامًا لحياتنا، وقلة نومنا، وأنظمتنا الغذائية الرديئة.

فكرت في ما قاله لي د. تشارلز زيسلر عندما زرته في مدرسة هارفارد الطبية. قال لي: إذا عدنا جميعًا إلى النمو بما يتناسب مع حاجة أدمغتنا وأجسادنا «فسوف يكون هذا زلزالًا يضرب نظامنا الاقتصادي؛ وذلك لأن نظامنا الاقتصادي صار معتمدًا على بشر ينقصهم النوم. ليس فشل الانتباه

إلا نتيجة ثانوية... ليس إلا تكلفة متابعة العمل على النحو الحالي». يصحّ هذا على النوم، ويصح على ما يتجاوز النوم كثيرًا، بل كثيرٌ جدًا. كان مخيفًا اكتشاف أن هناك أمرًا عميق التجذّر في أسلوب حياتنا يؤدي -مع مرور الزمن- إلى تآكل قدرتنا على الانتباه. لكنني كنت قبل ذلك مقتنعًا بأننا لسنا مضطرين إلى العيش بهذه الطريقة. أظن بأن صديقي د. جيسون هيكل أبرز منتقدي فكرة النمو الاقتصادي في العالم كله. إنه عالم الأنثروبولوجيا الاقتصادية في جامعة لندن؛ وهو يعمل منذ زمن بعيد على توضيح أن ثمة بديلًا متاحًا أمامنا. عندما ذهبت لرؤيته، قال لي إننا في حاجة إلى تجاوز فكرة النمو والوصول إلى ما أسماه «اقتصاد الثبات». سوف نتخلّى عن النمو الاقتصادي من حيث هو المبدأ المحرّك في الاقتصاد ونختار بدلًا منه منظومة أهداف مختلفة. في الآونة الراهنة، نعتقد أننا موسرون ومزدهرون إذا كنا نرهق أنفسنا كي نشترى أشياء (أكثرها لا يستطيع حتى أن يجعلنا مسرورين). قال لي إن في مستطاعنا إعادة تعريف «الرخاء» بحيث يعني حيازة وقت نمضيه مع أطفالنا، أو في الطبيعة، أو في النوم، أو في الحلم، أو في تأمين عمل مستقر. لا يرغب أكثر الناس في هذه الحياة السريعة... إنهم يريدون حياة جيّدة. ما من أحد يكذب على نفسه عندما يكون على مشارف الموت، فيفكر في مقدار ما ساهم به في النمو الاقتصادي! إن في مقدور «اقتصاد الثبات» أن يتيح لنا اختيار أهداف لا تؤذي قدرتنا على الانتباه ولا تؤذي موارد كوكبنا.

كنت أجلس مع جيمس في حديقة عامة في لندن في خضم أزمة وباء كوفيد. وبينما كنا نتحدث، رحت أنظر من حولنا، أنظر إلى الناس الجالسين تحت الأشجار مستمتعين بالطبيعة في منتصف يوم عمل. انتبهت عند ذلك إلى أن هذه هي المرة الوحيدة في حياتي التي أرى فيها العالم يبطئ الخطى حقًا. مأساة مروّعة أرغمتنا على فعل هذا. لكن ذلك الوضع أتى معه أيضًا، بالنسبة إلى عدد كبير منا، بنفحة من الارتياح. إنها المرة الأولى منذ قرون التي يختار فيها العالم، كلّ معًا، أن يكفّ عن الجري، وأن يتوقّف قليلًا.

لقد قررنا -نحن، المجتمع بأسره- أن نضع في المقام الأول أمرًا آخر غير السرعة والنمو. هذا ما جعلنا قادرين على أن نرفع رؤوسنا وننظر إلى الأشجار.

أعتقد أنه لن يكون ممكنًا، على المدى البعيد، إنقاذ تركيزنا وقدرتنا على الانتباه في عالم يسوده إيمان بأن علينا أن نواصل النمو ونزيد سرعة حياتنا مع كل سنة تمر. لا أستطيع القول إن لديّ الإجابات كلها في شأن ما نستطيع فعله بغية الحيلولة دون ذلك... لكنني أرى أننا سنجد أنفسنا، إن بدأت «ثورة انتباه» لدينا، مضطرين (عاجلاً أو آجلاً) إلى التعامل مع هذه المسألة العميقة: آلة النمو نفسها.

لكن علينا أن نفعل هذا؛ علينا أن نفعله لسبب آخر: لقد دفعت بنا آلة النمو إلى ما بعد الحدود التي تستطيع عقولنا - نحن البشر - احتمالها؛ لكنها تدفع بكوكبنا أيضًا إلى ما يتجاوز حدود احتماله من الناحية البيئية. بدأت أصير مقتنعًا بأن هاتين الأزمتين متداخلتان.

ثمة سبب ضخم بعينه يجعلنا اليوم في حاجة إلى «ثورة انتباه». إنه سبب بالغ الوضوح. لم يكن البشريومًا في حاجة إلى قدرتهم على التركيز (هي القدرة الفائقة التي يتمتع بها جنسنا) أكثر مما هم محتاجون إليها الآن؛ وذلك لأنهم يواجهون أزمة لا سابق لها.

أثناء كتابتي هذه الكلمات، أنظر إلى مقطع فيديو حيٍّ من سان فرانسيسكو وأرى فيه تلك الشوارع التي سرتُ فيها مع تريستان هاريس. قال لي عندما كنا هناك منذ سنة واحدة فقط إن أكبر مخاوفه في شأن دمار قدرتنا على الانتباه هو أن هذا سيجعلنا غير قادرين على التعامل مع مشكلة الاحترار العالمي. كان مقطع الفيديو ملتقطًا في تلك الشوارع وقت الظهر، لكنك لا تستطيع رؤية الشمس: تحجبها سحب من رماد منبعث من حرائق الغابات التي تجتاح كاليفورنيا كلها. لقد احترق حتى الآن ما نسبته واحد من ثلاثة وثلاثين من تلك الولاية. التهمت ألسنة اللهب البيت الذي نشأ

فيه تريستان، وأتت النار على القسم الأكبر من ممتلكاته؛ والشوارع التي سرنا فيها معاً وتحدثنا عن أزمة المناخ صارت الآن مكتسية سخاماً ورماداً، وصارت السماء متوهجة بلون برتقالي مظلم.

كانت السنوات الثلاث التي أمضيتها في العمل على هذا الكتاب ناراً كلها. مدنٌ كثيرة من تلك التي أمضيت فيها بعض الوقت اختنقتُ بالدخان المنبعث من حرائق الغابات الهائلة التي لم تشهد لها مثيلاً من قبل، سيدني، وسان باولو، وسان فرانسيسكو. أقرأ عن تلك الحرائق مثلما يقرأ عنها بشر كثيرون غيري، لكنني لا أمضي في القراءة عنها إلا قليلاً قبل أن يطغى عليَّ إحساس ثقيل جداً. على أن اللحظة التي صار فيها هذا كله «حقيقةً» بالنسبة إليَّ - أي عندما أحسسته في داخلي - كانت لحظةً يمكن أن تبدو للقارئ صغيرةً عندما أصفها هنا.

في سنة 2019 وما أعقبها، شهدت أستراليا ما صار معروفاً باسم «الصيف الأسود». يعني هذا نشوب سلسلة من حرائق الغابات التي كانت كبيرة إلى حد يصعب وصفه. بلغ عدد الحيوانات التي فرت من النار أو التي ماتت احتراقاً، ثلاثة مليارات. واندثرت أجناس نباتية وحيوانية كثيرة جداً. عالم النبات، البروفسور كينغزلي ديكسون، سمّى ما حدث «قيامه بيولوجية». اضطر بعض الأستراليين إلى التجمع عند الشواطئ وقد أحاطت بهم النيران من كل ناحية. كانوا يحاولون ركوب القوارب كي يفرّوا من الحريق. وكانوا يسمعون صوت النيران المقتربة منهم. قال الشهود إن صوت النار كان أشبه بصوت شلال هادر ضخّم تقطعه أصوات تفجّر الزجاجات في بيوتهم المشتعلة، بيتاً بعد بيت. كانت سحب الدخان المنبعث عن الحرائق مرئية من نيوزلندا التي تبعد ألفاً ومئتي ميل. هناك أيضاً، استحال لون سماء الجزيرة الجنوبية برتقالياً.

بعد استمرار تلك الحرائق ثلاثة أسابيع، أو نحو ذلك، كنت أتحدث هاتفياً مع صديق لي في سيدني عندما سمعت صوت صفير مرتفع. كان ذلك جهاز إنذار الحريق في شقته. انطلقت أجهزة الإنذار في أنحاء المدينة

كلها، في المكاتب وفي البيوت. وكان سبب انطلاقها الدخان الكثيف الذي أتت به الرياح من مواقع الحرائق في الغابات. جعل ذلك الدخان أجهزة الإنذار تحسب أن الحرائق قد شبت في مباني المدينة نفسها. وكان معنى هذا أن بشرًا كثيرين في سيدني عمدوا، واحدًا تلو الآخر، إلى إبطال عمل أجهزة الإنذار وجلسوا وسط ذلك الصمت والدخان. لم أدرك ما جعلني أجد هذا أمرًا مفزعًا جدًا إلا عندما تحدثت فيه مع صديقي الكاتب السويسري برونو غيثاني. قال لي إنهم كانوا يبطلون عمل أجهزة الإنذار في بيوتهم، تلك الأجهزة المصممة من أجل حمايتهم، وذلك لأن نظام الإنذار الكبير المراد منه أن يحمينا جميعًا - قدرة مجتمعنا على التركيز على ما نسمعه من العلماء بغية العمل بما يقولون لنا- صار الآن معطلًا.

إن مشكلة المناخ قابلة للحلّ. علينا أن نتحوّل سريعًا عن استخدام الوقود الأحفوري بحيث نتقل إلى تزويد مجتمعاتنا بالطاقة من منابع بديلة، نظيفة، خضراء. لكننا لا نستطيع فعل هذا إلا إذا استطعنا التركيز، وإذا استطعنا تبادل أحاديث عاقلة في ما بيننا، وإذا استطعنا أن نفكر تفكيرًا واضحًا. لن يكون الوصول إلى تلك الحلول ممكنًا من جانب بشر مشوشين يتنقلون بين المهام كل ثلاث دقائق، ويتبادلون الصراخ طيلة الوقت في حُمى غضبٍ تُواصل الخوارزميات إذكاءه. لن نستطيع حل أزمة المناخ إلا إذا وجدنا حلًا لأزمة الانتباه. عندما رحت أتأمل في هذا، بدأت أفكر من جديد في أمرٍ كتبه جيمس ويليامز: «كنت أظن بأن ما من صراعات سياسية كبرى باقية... وكم كنت مخطئًا! قد يكون الصراع من أجل تحرير الانتباه البشري هو الصراع الأخلاقي والسياسي الذي يحدّد طابع زماننا هذا. نجاحنا في هذا الصراع شرطٌ مسبقٌ لتمكّنا من النجاح في أي صراع غيره».

عندما أنظر الآن إلى السماء البرتقالية فوق سان فرانسيسكو عبر هذا الفيديو المخيف، أفكر في الضياء الذي كان في بروفنستاو في ذلك الصيف الذي أمضيته هناك من دون هاتف ومن دون إنترنت... كم بدا لي

ذلك الضياء نقيًا صافيًا! لقد كان جيمس ويليامز محققًا: قدرتنا على الانتباه نوع من أنواع الضياء؛ إنها ضياء ينير لنا العالم ويجعله مرئيًا أمامنا. في بروفنستاون، كنت قادرًا على الرؤية الواضحة أكثر من أي وقت آخر في حياتي... رؤية أفكار، ورؤية أهداف، ورؤية أحلامي. أتمنى أن أعيش في ذلك الضياء، لا في هذا الوهج البرتقالي المخيف، وهج احتراق كل شيء.

أنهى صديقي في سيدني تلك المكالمة الهاتفية كي يتمكن من فك غطاء جهاز الإنذار وإيقافه عن العمل. قلت في نفسي إن نظامنا البيئي لن ينتظر صابرًا إلى أن نستعيد قدرتنا على التركيز إذا واصلنا السماح بتشظي انتباهنا. سوف ينهار؛ وسوف يحترق. في بداية الحرب العالمية الثانية، كتب الشاعر الإنكليزي و. هـ. أودين عندما كان ينظر إلى تكنولوجيا الدمار الجديدة التي صنعها البشر: «علينا أن يحب واحدنا الآخر، وإلا فسوف نموت». وأنا الآن أرى أن علينا أن نركز معًا... وإلا فسوف نواجه نيران الحرائق فرادى.

جماعات تكافح منذ الآن من أجل تحسين القدرة على الانتباه

لقد بدأ بالفعل كفاحٌ يرمي إلى شفاء انتباهنا واستعادته. في ما يلي قائمة بجماعات بدأت العمل ويستطيع كل واحد منا أن ينضم إليها الآن. هذه قائمة أولية مؤقتة... وأظن أن جماعات جديدة سوف تنشأ وتشكل مع زيادة اطلاعنا على أزمة الانتباه. إذا لم تعثر على مجموعة تقوم بما تعتقد أن من الواجب القيام به، فانشئها بنفسك وأعلمني بها عبر الإيميل (chasingthescream@gmail.com) كي أضيفها إلى موقع هذا الكتاب في الإنترنت وكي أدرجها في طبعاته القادمة.

جماعات تكافح من أجل تغيير كيفية عمل الإنترنت

مركز التكنولوجيا الإنسانية:

(<https://www.humanetech.com>).

حملة آفاز من أجل نزع سموم الخوارزميات:

(https://secure.avaaz.org/campaign/en/detox_the_algorithm_loc/).

أوقفوا الكره من أجل الربح:

(<https://www.stophateforprofit.org/backup-week-of-action-toolkit>).

مجموعة الأدوات الداعمة - «أسبوع الفعل»

جماعات تكافح من أجل أسبوع عمل من أربعة أيام

أنشأ كل من أندرو بارنيز وشارلوت لوكهارت هذه المجموعة:

(www.4dayweek.com).

وفي أوروبا، تنشط مجموعة «مؤسسة الاقتصاد الجديد»:

(<https://neweconomics.org/campaigns/euro-working-time>).

أسبوع عمل من أربعة أيام - أيرلندا

(<https://fourdayweek.ie>).

جماعات تكافح من أجل السماح للأطفال باللعب

دعوههم ينمون

(<https://letgrow.org>).

اتركوا أطفالنا يكونون أطفالاً

(letthekidsbekids.wordpress.com).

الميل اليومي

(www.thedailymile.co.uk).

حملة «إزعاج أقل، تعلم أكثر»

(<https://www.citizensforpublicschools.org/less-testing-more-learning-macampaign/sign-the-less-testing-more-learning-petition-today/>).

ما يتجاوز الدرجات المدرسية (معارضة المبالغة في الاختبارات في المملكة المتحدة).

(www.morethanascore.org.uk) و (www.facebook.com/parentssupportteachers/).

المحافظة على فريدة السنين الأولى

(<https://www.keyu.co.uk>).

أبستارت سكوتلاند

(www.upstart.scot).

جماعات تكافح من أجل حماية الأطفال من التعلق بالتكنولوجيا في صغرهم

جعل الحياة تبدأ

(<https://www.turninglifeon.org>).

جماعات تكافح من أجل تغيير نمط غذائنا

التحالف من أجل جيل أوفر عافية

(www.healthiergeneration.org).

هيلثي فود أميركا

(www.healthyfoodamerica.org).

حملة المدارس الصحية

(<https://healthyschoolscampaign.org/issues/school-food/>).

طعام أفضل في بريطانيا، وحملة طعام الأطفال

(<https://www.sustainweb.org/projectsandcampaigns/>)

(<https://www.sustainweb.org/childrensfoodcampaign/>).

الطعام في المدارس مهم

(<https://www.schoolfoodmatters.org/campaigns>).

منظمة هنري

(www.henry.org.uk).

جماعات تكافح من أجل مقاومة التلوث الذي يضرّ بقدرتنا على الانتباه

للأمور الصغيرة أهميتها

(<https://littlethingsmatter.ca>).

كلاينت إيرث

(<https://www.clientearth.org>).

حملة بريث لايف:

((<https://www.ccacoalition.org/en/activity/breathelife-campaign>).

<https://breathelife2030.org>). أو

الهواء الصحي

(<https://www.healthyair.org.uk>).

جمعية الغدد الصماء

(ES) – (<https://www.endocrine.org/>).

الجمعية الأوروبية لعلوم الغدد الصماء

(ESE). (<https://www.esehormones.org/>).

تحالف الصحة والبيئة

(HEAL) – (<https://www.envhealth.org/>).

جماعات تكافح من أجل الدخل الأساسي للجميع

صندوق الدخل الأساسي للمواطن

(<https://citizensincome.org>).

الدخل الأساسي

(<https://www.basicincome.org.uk>).

إذا كانت لديك رغبة في أن أقوم بإبلاغك -على فترات متباعدة- بآخر التطورات في ما يتصل بالحركة التي بدأتها من أجل استعادة قدرتنا على الانتباه، ففي وسعك أن تنضم إلى قائمتي البريدية:

(www.stolenfocusbook.com/maillinglist).

شكر وتقدير

ما كان لي أن أستطيع إنجاز هذا الكتاب من غير مساندة وعون عدد كبير من الناس. أولاً، وقبل أي شخص آخر، أود أن أشكر ساره بونشون اللامعة التي ساعدتني في البحث عن المعلومات وفي التحقق منها، فضلاً عما كان لأفكارها وبصيرتها من دور مركزي في صوغ هذا الكتاب. إنني مدين لها إلى أقصى حد.

وأنا مدين بالكثير لذلك العدد الكبير من علماء الاجتماع وغيرهم من الخبراء ممن منحوني قدرًا لا يستهان به من وقتهم كي يشرحوا لي نتائج أبحاثهم. تمر العلوم الاجتماعية بفترة صعبة في الآونة الأخيرة، لكنها أداة جوهرية لفهم العالم. أنا في غاية الامتنان لأولئك الخبراء جميعًا.

لقد كان للمحررين الرائعين كيفن داوتن من «كراون»، وأليكسس كريشباوم من «بلومزبري»، مساهمة كبيرة في جعل هذا الكتاب أفضل مما كان. كما ساهم في ذلك أيضًا كل من ناتاشا فيروذير من «روجرز وكولريدج ووايت» في لندن، وريتشارد باين من «إنك ول» في نيويورك. وقد قدمت ليديا مورغان من «كراون» اقتراحات مفيدة حقًا ساعدتني في إعادة تكوين النص. أوجه شكري أيضًا إلى كل من تريستان كينغ دريك وماثيو مارلاند وسام كوتس ولورانس لالواكس وستيفن إدواردز وكاثارينا فولكمر من مؤسسة «روجرز وكولريدج ووايت» في لندن.

كان للأحاديث التي دارت بيني وبين صديقتي نعومي كلين وإيف إنسلر دور حقيقي في تحوّل شَهْدَةِ هذا الكتاب. وأنا مدين لهما بالكثير من أجل هذا ومن أجل غيره أيضًا. ساعدتني صديقتي ليزي دافيدسون في الوصول

إلى أشخاص كثيرين ممن تكلمت معهم مستفيدة من قدرتها العجيبة في العثور على الأشخاص.

وفي بروفنستاون، أنا ممتنٌ حقًا لكل من أندرو سوليفان وجيمس بارافورد وديف غروسمان وستيفان بيسكاتيلي ودينيز غايلورد وكريس بودنير ودوغ بلفورد وبات شولتز وجيف بيترز، ولكل من يعملون في مقهى «هيفن». فليقم كل من هو راغب في تلقي دروس في اليوغا من ستيفان بزيارة موقعه في الانترنت: (www.outermostyoga.com).

ساعدني أشخاص كثيرون أثناء أسفاري المتعددة - جيك هس في واشنطن دي سي، وأنتوني بانزي وجيرمي هيمانز وكازيا مالينوفسكا وسارا إيفانز في نيويورك، وكولين هايكس وكريستوفر روجرز في سان فرانسيسكو، وإليزابيث فلود وماريو بوريل في لوس أنجلوس، وستيفن هوليس في أوهايو، وجيم كيتس في إنديانا، وسام لوتشر وجون هولدر في ميامي، وهيرميون ديفيس (صاحبة القدرات العجيبة في الترويج) وأندرو ليونارد في أستراليا، وألكس رومين وبن بيركس أنغ وكل من يعملون في مؤسسة «NZ Drug» في نيوزلندا، وسارا آدم باليز وكيتي لي وكل من في «شكسبير وشركاه» في باريس، وروزان كرويمان في هولندا، وكريستيان ليرخ وكيت ماكنوتن وجاسندا ناندي في برلين، وهالدور أرنوسون والعاملين في «سناروتين» في آيسلندا، وستورلا هوكينغ غند وأودا بيرغلي في النرويج، وكيم نوراغر في الدانمارك، ورييكا لهرر وريكاردو تيرمان وجوليا ليمدروبر وستيفانو نونز في البرازيل، وألنور لاهدا في كوستاريكا، وجوي دانييلز وبياتريس فيجارانو في كولومبيا.

أشكر أيضًا جيمس براون لأنه شرح لي أساليب السحر. إذا أردتم الاستعانة به في المملكة المتحدة، فزوروا الموقع التالي: (www.powa.academy). وأشكر آيشا لاينبيركتس في «YouGov»، والعاملين في «مجلس علم النفس المستندة إلى الأدلة العلمية»، وأخص بالذكر منهم

د. جيسم ديفيس. وأنا ممتن أيضًا لكيتك واري لما قدمته لي من مساعدة في تدقيق النص.

قام بتحويل المقاطع الصوتية إلى نص مكتوب فريق «CLK». أشكر كارولي وجميع زملائها هناك. على من يود الحصول على هذه الخدمة بسوية جيدة أن يتواصل معهم عبر الإيميل التالي (CLKtranscripts@gmail.com).

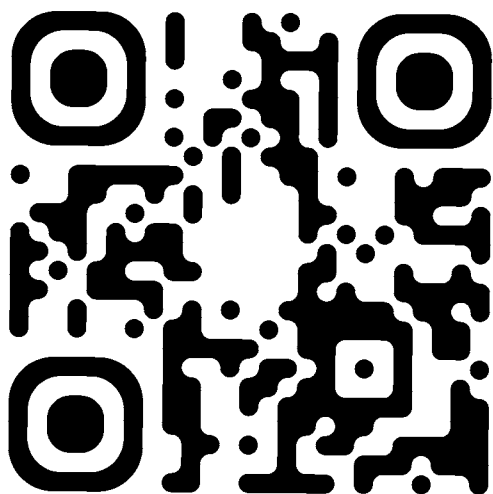
أشكر كل من ناقش معي موضوع هذا الكتاب على امتداد السنين: ديكا إيتكنهيد وستيفن كروزي ودوروئي بايرن وآلكس هينغنز ولوسي جونستون وجيس لوكنسنورغ ورونان ماكري وباتريك ستروودفيك وجاكي كريس وجاي جونسون وباربرا باتمان وجيميما خان وتوم كوستيلو وروب بلاكهرست وآمي بولارد وهاري وودلوك وأندرو غاو وجوزيف جاكوبسون وناتالي كاربنتر وديوار فريدل وامتياز شمس وبرونو غيساني وفيلستي ماكناهون وباتريشيا كلارك وآمي ألواتي وجيك ويكنسون وجو ويكنسون وماكس جيفري وبيتر مارشال وأنا بويل سميث وبن ستوارت وجوس غارمان وجوي فيريس وتيم دكسون وبن رام وهاري كويلتر بينر وجيمي جانسون وإليزا هاري.

أدين بفضل استشهادي بالشاعر و. هـ. أودين في آخر هذا الكتاب لديفيد كيندر معلم اللغة الإنكليزية اللامع الذي علمني أن أحب شعره. أشكر أيضًا اثنين من معلمي اللغة الإنكليزية الممتازين اللذين تتلمذت على أيديهم: سو روتش وسيدني ماكمين.

وأنا أيضًا في غاية الامتنان لكل من ساعدوني في مؤسسة «باتريون». أخص بالذكر منهم بام روي وروبرت كينغ ومارتين ماندر ولويس بلاك ولين ماكفارلاند ودين درا كريستائينسون وفيونا هاوسليب وروبي آبيليز وريتشل بومغار وروجر كوبس وسوزي روبنسون. لمعرفة المزيد عن مؤسسة «باتريون» وتلقي معلومات منتظمة عما سأعمل عليه في المرحلة القادمة، زوروا: (https://www.patreon.com/johannhari).

إن كانت في هذا الكتاب أغلاط، فهي أغلاطي. إذا عثرتم على شيء تعتقدون أنه غير صحيح، فأرجو أن تتواصلوا معي كي أتمكن من تصحيحه على الموقع وفي الطباعات اللاحقة من هذا الكتاب:
(chasingthescream@gmail.com)

ولرؤية أية تصحيحات قمت بإدخالها، تستطيعون الذهاب إلى
(www.stolenfocusbook.com /corrections).



سجل في مكتبة
اضغط! الصفحة
SCAN QR

عن الكاتب

يوهان هاري، مؤلف حققت أعماله أفضل المبيعات على المستوى العالمي، وترجمت كتبه إلى ثمانٍ وثلاثين لغة. وقد تحوّل كتابه الأول **ملاحقة الصرخة** إلى فيلم جرى ترشيحه لجائزة الأوسكار وإلى مسلسل تلفزيوني من ثماني حلقات قدّمه سامويل ل. جاكسون. وقد كان الكاتب نفسه منتجًا تنفيذيًا في العمليّن. كما ظهر كتابه الثاني **إخفاق التواصل** «منشورات دار التنوير» على قائمتي ساندي تايمز ونيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا. يكتب يوهان هاري في كل من نيويورك تايمز ولوموند والغارديان، وغيرها. شوهدت كلماته في «TED Talks» التي تناولت الإدمان والاكثاب أكثر من ثمانين مليون مرة.

مكتبة
t.me/soramnqraa

«مهما يكن ما تفعله الآن... اتركه واقرأ هذا الكتاب! رحلة استكشاف قائمة على بحث متعمق، تتناول أبرز أزمات زماننا: تناقص قدرتنا على التركيز على ما هو مهم فعلاً!»

- روجر برغمان
مؤلف كتاب «الجنس البشري»

«رحلة ساحرة في العقل وما للتلاعب فيه من نتائج مدمرة... ابتعد عن وسائل التواصل الاجتماعي؛ اغلق التلفزيون؛ ضع هاتفك الذكي جانباً... واقرأ هذا الكتاب!»

- د. ماكس بمبرتون
مؤلف كتاب العمل المعقد لاضطراب ما بعد الصدمة

«بصوته ذي الطابع الفريد، يتناول يوهان هاري الأخطار العميقة الماثلة أمام البشرية نتيجة الثورة التكنولوجية، ويدق جرس الإنذار منبهاً إلى ما يتعين علينا جميعاً فعله كي نحمي أنفسنا وأطفالنا ومجتمعاتنا»

- هيلاري كلينتون
وزيرة الخارجية السابقة للولايات المتحدة الأميركية

«إنه كتاب يحتاجه العالم في هذه اللحظة... وآمل أن يقتنيه الجميع! أعدكم بأنكم سترونه عملاً جديراً بوقتكم، وجديراً بانتباهكم أيضاً»

- أوبرا وينفري
«... لا أستطيع تذكر كتاب آخر قرأته فجعلني أصبح مرات كثيرة: نعم، هكذا هو الأمر!»

هل تعاني قدرتك على التركيز والانتباه تدهوراً سريعاً؟
في يومنا هذا، لا يركز أي شخص يؤدي عملاً مكتيبياً أكثر من ثلاث دقائق متواصلة على أي مهمة بعينها. لكنك لست وحدك في ذلك! وضعف انتباهك ليس بسبب تشوش أنت سببه... إنه مسلوب!

يعرض يوهان هاري، مؤلف عدد من الكتب الأكثر مبيعاً في العالم، اثني عشر عاملاً عميقاً يؤدي كل منها إلى الإضرار بتركيزنا. وعندما نفهم تلك العوامل نصير قادرين على مواجهة المشكلة واستعادة قدرتنا على الانتباه والتركيز.

مكتبة

t.me/soramnqraa

daraltanweer.com

الشوير