

# اللَّحَب

كيف يُصقلُ الدماغُ، ويُطلقُ الخيِّلةُ،  
ويُنعشُ الروحَ ١٩٠٠

كريستوفر فون

ستيوارت براون

نقلته إلى العربية

ابتسام محمد الخضراء

العبيكان  
Obekon

Original Title  
**Play**  
How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul

Author:  
Stuart Brown  
Christopher Vaughan

Copyright © 2009 by Stuart Brown  
ISBN-10: 1583333789  
ISBN-13: 978-1583333785

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition  
Published by **the Penguin Group** (USA), New York.

© **العبيكان** 2012 – 1433

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع بينجيون جروب، نيويورك، الولايات المتحدة.

شركة العبيكان للتعليم، 1436هـ  
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
براون، ستوارت  
اللبب - كيف يصلف الدماغ / ستوارت براون؛ كرستوفر فون، الخضراء ابتسام  
- الرياض 1436هـ  
256 ص: 14 × 21 سم  
ردمك: 7 - 886 - 503 - 603 - 978  
1 - اللبب - علم نفس  
أ. فون، كرستوفر (مؤلف مشارك) ب - الخضراء ابتسام (مترجم) ج - العنوان  
ديوي: 155.412 / رقم الإيداع: 1437 / 1508

الطبعة العربية الأولى 1438هـ - 2017م

الناشر **العبيكان** للنشر  
المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول  
هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517

موقعنا على الإنترنت  
[www.obeikanpublishing.com](http://www.obeikanpublishing.com)

متجر **العبيكان** على أبل  
<http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store>

امتياز التوزيع شركة مكتبة **العبيكان**  
المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول  
هاتف: 4808654 - فاكس: 4889023 ص.ب: 62807 الرياض 11595

جميع الحقوق محفوظة للناشر. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة. سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية. بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

## المحتويات

### الجزء الأول: لماذا اللعب؟

- 7 ..... الفصل الأول: الأمل في اللعب
- 21 ..... الفصل الثاني: ما اللعب؟ ولماذا نلعب؟
- 57 ..... الفصل الثالث: اللعب جزء أساسي من تكويننا.

### الجزء الثاني: لنحي حياة مرحاً

- 91 ..... الفصل الرابع: الأبوة هي اللعب مع الطفل
- 145 ..... الفصل الخامس: العمل ليس نقيضاً للعب
- 183 ..... الفصل السادس: اللعب معاً
- 203 ..... الفصل السابع: هل للعب جانب مظلم؟
- 227 ..... الفصل الثامن: عالم منغمس في اللعب
- 253 ..... شكر وتقدير.



# الجزء الأول

---

---

---

لماذا اللعب؟



## الفصل الأول الأمَل في اللعب

شعرتُ بالإرهاق بعد خمس ساعاتٍ من القيادة المتواصلة على الطرق السريعة الملتهبة في صحاري نيفادا ويوتاه، وبدأ أن كلبى الأشقر يقاسمني المشاعر نفسها؛ كان متعباً ملتقاً على نفسه في المقعد الخلفي للسيارة يتنفس بصعوبة بالغة، كانت الأميال العشرة الأخيرة من رحلتنا نحو مزرعة قريبي آل في طريقٍ غير معبدةٍ، واستغرقت الرحلة نصف ساعةٍ أخرى وسط قعقة الطريق لحين وصولنا المزرعة، وقبيل وصولنا تراءت لي سحابة الغبار التي كانت تلاحقنا على الطريق الصحراوية وقد أنهت رحلتها هي الأخرى لتغطي السيارة حالَ أطفأتُ المحرك.

ثم حدث شيء لم يكن متوقعاً.

ترجلتُ من السيارة لأفتح الباب الخلفي لجيك، وإذا به يرجف حماساً وقد أسره المشهد برمته: يوم مشرق من أيام آب/أغسطس ينير مراعي بمساحة أربعة أفدنة، حيث عشرات الخيول وقريبي آل وأطفاله الأربعة

وكلبان في انتظارنا، وحفيف أوراق الحور يتهاهى إلى أسمعنا من خلال  
النسمات العلية، ورائحة القش والخيول التي تفوح في أرجاء مزرعة يوتاه..  
بدا المنظر في عيني جيك وكأنه جنة حقيقية!

فجأة، وبحركة خاطفة وثب جيك خارج السيارة، وكأنه شبحٍ أشقرٍ  
انقضَّ على المرعى، أخذًا بالجري السريع جيئةً وذهابًا، ممزقًا الغبار  
الذي يثيره بسرعة جريه وانعطافاته الحادة، فاغرًا فاه بابتسامة عريضة،  
ولسانه المتدلي ينطق بالحماس.

وهنا تجرأ جيك، وانطلق في متاهة حيوانات المزرعة من دون تردد،  
ساورني القلق وأنا أتوقع ردة فعل الخيول، لكنها لم تقابل مبادرته بخجلٍ،  
إذ أشعلت حماسه نفوسها؛ فأخذت تقفز وتتحرك في جزلٍ ومرحٍ، لم تكن  
تلك ردة فعلها وحدها، إذ بدا أن دواخل الجميع؛ من بالغين وأولاد وكلاب  
وخيول، قد التهبت بحماس جيك وانغماسه في متعة اللعب، لقد جعلنا  
جيك نلتقط أنفاسنا ونحن نشهد لحظاتٍ من الحيوية التي لا مثيل لها.

وكان جيك شعر بهذا، فقرر مشاركة الجميع في لعبته، فاندفع من  
حصانٍ إلى شخصٍ إلى كلبٍ ثم مهرٍ ليعيد الكرة في عرضٍ مشوّقٍ للسرعة  
والرشاقة والحماس، وفي خضم هذا لامس جيك بكتفه كلبًا آخر، فدفعه  
مسافةً من دون أن يتباطأ جيك ولو قليلاً، ارتد الكلب الآخر، وسرعان ما  
أعاد توازنه ليندفع خلف جيك في مطاردةٍ مثيرةٍ، وسط صيحات بهيجة  
من الأطفال الذين لم يتمالكوا أنفسهم واندفعوا هم أيضًا خلف جيك  
الذي كان يقفز سريعاً، وسرعان ما انتقلت عدوى الصيحات والجري

لل كبار أيضاً، ليكتمل المشهد بمشاركة طيور العقق المنشغلة باستطلاع ما يحدث، فحلقت فوق المكان.

كانت اللحظة أسرةً جذلةً غير متوقعةٍ بسرعتها وروعها، وما إن مضت ثلاثون ثانية حتى هدأت الخيول واستلقت الكلاب لاهثةً تبرّد بطونها على العشب. كان الاندفاع يغلي في دمائنا جميعاً، حاولنا ضبط أنفسنا إلا أنّ الأمر انتهى بانفجارنا ضاحكين، زال عني التعب وتوتر القيادة لمسافات طويلة وسط ضحكات الأطفال وحماسهم. مضى ذلك اليوم بخفةٍ ويسرٍ لم أعده منذ زمانٍ طويلٍ.

قدّم جيك برهاناً موجزاً عما علمتني إياه سنوات البحث الأكاديمي والسريري عن طاقة اللعب ومتعته الواضحة، فهو يُنشّط أنفسنا ويشحنها، ويخفف أعباءنا، ويجدد إحساسنا بالتفاؤل، ويقودنا لاكتشاف إمكانات جديدة.

وما هذه الصفات الرائعة والمثيرة للإعجاب إلا مجرد بداية، إذ يعلم الآن علماء الأعصاب، وعلماء البيولوجيا التطورية، وعلماء النفس، وعلماء الاجتماع، والباحثون في جميع الحقول العلمية، أنّ اللعب ما هو إلا عملية بيولوجية عميقة، تطورت عبر الأزمان في العديد من الأنواع الحيوانية لتعزيز البقاء، إنّه يشكّل الدماغ ويجعل الحيوانات أكثر ذكاءً وأكثر قدرة على التكيف، ويعزز التعاطف لدى الحيوانات العليا، ويجعل من اختلاط الفئات الاجتماعية المعقدة أمراً ممكناً، أما بالنسبة إلينا فيدخلُ اللعب في صميم الإبداع والابتكار.

يبرز البشر من بين جميع أنواع الأحياء بصفتهم أكبر لاعبين على الإطلاق، إننا مُصمَّمون للعب، عندما نلعب نخرط في أنقى تعبيرٍ عن إنسانيتنا، وأصدق تعبير عن شخصيتنا، ولهذا لا غرابة إطلاقاً في أن تكون أوقات اللعب أكثر الأوقات التي نشعر فيها بالحياة وحيويتها، ألا تُشكّل لحظات اللعب تلك أفضل ذكرياتنا؟

هذا ما أدهشني وأنا أقرأ نعي أولئك الذين قضوا في 11 أيلول/ سبتمبر 2001م، وكنت قد بدأت بجمع تلك القصص؛ لما فيها من صور مؤلمة ومؤثرة بحق، وقد أدركتُ سريعاً وأنا أقرأها أنّ لحظات اللعب وأنشطته هي أكثر ما يتذكره الناس عن أولئك الراحلين، وسأتناول مثلاً ما ورد في نسخة النيويورك تايمز ليوم 31 آذار/مارس 2002 من نعي لأشخاصٍ توفوا تحت هذه العناوين: (ملك الرماية - قذف الكرة)، و(هاوٍ لفرانك زابا)، و(سيد المرج: محب المزاح ذو القلب الكبير)، و(محب الضحك). لاحظتُ أنّ ذكريات أوقات اللعب مع الأحباب الراحلين كانت طاغيةً على النص أسفل العناوين، وكأنّ اللعب مثل خيوطاً بهيئةً عبرت حياتهم، فتسجت الذكريات وجمعت العواطف.

لقد أمضيتُ حياتي المهنية في دراسة اللعب، وإيصال فحوى هذا العلم إلى الجمهور، وفي هذا الصدد قدمتُ الاستشارات لأكثر (500) شركة حول كيفية دمج اللعب في عالم الأعمال، واستخدمت العلاج به لمساعدة المكتئبين سريريّاً، وتحدثتُ مع كثير من الآباء القلقين عن أهمية اللعب الصحي لأطفالهم، وحللتُ الآلاف من الحالات التي أدعوها تواريخ اللعب، ووجدتُ أنّ للعب دوراً في مناحي حياتنا كلّها، وهو يساهم

في جعل الإنسان راضياً عن نفسه إذا جعله جزءاً من حياته اليومية؛ إذ إنَّ قدرتنا على اللعب لا تكمن في جعلنا سعداء لحظياً فحسب، بل في ترسيخ العلاقات الاجتماعية وتغذية الإبداع الخلاق للمرء.

وإذا بدا أنَّ كلامي مبالغٌ به، فلتنظر إلى ما سيؤول إليه العالم من دون لعب، لن يكون الأمر مجرد غيابٍ للألعاب والرياضة فحسب، إذ تكاد حياتنا من دونه تشبه حياةً من دون كتبٍ وأفلامٍ وفنٍ وموسيقى ونكاتٍ وقصصٍ مأساويةٍ. تخيل عالماً يغيب فيه المزاح، خالياً من الأحلام والكوميديا والسخرية؛ فعالم كهذا سيكون عالماً بائساً يصعب العيش فيه. بعبارة أوضح، اللعب هو من يخرجنا من ضيق الدنيا، إنَّه كالأكسجين، موجودٌ حولنا أينما حللنا، لكننا لا نلاحظه أو نفتقده إلا حين نفقده.

### لكن ماذا يحصل للعب في حياتنا؟

نبدأ جميعاً حياتنا باللعب بصورة طبيعية، ولا نحتاج في طفولتنا إلى تعليمات توضح كيفية اللعب، كلُّ ما نحتاجه هو أن نقوم بما يسلينا ويمتعنا، وإذا احتاج الأمر إلى قواعد للعبة فإننا نتعلمها من رفاقنا. نتعلم من خلال لعبنا كيف يسير عالمنا، وكيف يتفاعل الأصدقاء بعضهم مع بعض، نتعلم من خلاله الكثير عن الغموض والإثارة التي يمكن أن تواجهنا في الحياة من خلال منزلٍ على شجرة أو أرجوحة من إطارٍ قديمٍ أو من خلال الرسم بالطباشير.

غير أننا في لحظة ما نشعر بالذنب حين نكبر إذا لعبنا؛ لأنَّ هناك صورةً عامةً عن اللعب أنَّه غير منتج، وأنه مضيعةٌ للوقت، وهو مخزٍ

وما يتبقى في هذه الحالة من اللعب هي ألعاب منظمة جداً كالدوريات الرياضية، وهي تحتاج إلى جهد كبير وقدرة عالية على المنافسة. إننا نكافح لنكون منتجين، وإذا لم نحصل من نشاط ما على مهارة أو مال أو رضا المدير، فإننا نشعر بانعدام الحاجة إلى أدائه، ويبدو أن المطالب الكثيرة لحياتنا اليومية تحرمنا القدرة على اللعب.

وقد يناقش بعض المشككين بقولهم: «حسناً، لا شك في السعادة التي يجلبها اللعب طوال الوقت، لكن هذا قد يُتاح لشخص غني أو متقاعد، أو حقق الاثنتين معاً، وبخلاف ذلك لن يجد المرء وقتاً للعب»، أو قد يقول بعضهم إنهم إذا سلموا أنفسهم لرغبة اللعب ومتعته فإن هذا سيعيقهم عن أداء واجباتهم.

إلا أن المسألة ليست كذلك، فنحن لسنا بحاجة إلى اللعب طيلة الوقت لكي نشعر بالرضا؛ فاللعب يأتي كمحفز في معظم الحالات، ولممارسته ولو بصورة محدودة آثار مفيدة ستعكس على حياتنا، وتجعلنا أكثر إنتاجية وسعادة في كل ما نقوم به.

سأتناول أحد الأمثلة على هذا الأمر، وهي لوريل، الرئيسة التنفيذية لشركة عقارية ناجحة. تزوجت لوريل في أواخر العشرينات من عمرها، وأنجبت طفلين، كان هذا خلال تأسيسها لأعمالها. تتسم علاقتها مع زوجها بالتوافق والقوة، وهي تهيم بصغيريها؛ أحدهما في الرابعة والآخر في العاشرة، ولطالما شعرت بأنها محظوظة ومحاطة بالبركة.

أيامها تهدر مثل محرك توربو، تستيقظ في الخامسة صباحاً لتمارس رياضة الجري أربعة أميال أو خمسة في بعض الأيام، ولتسبح وترفع الأوزان

في أيام أخرى. لم تكن تعمل في عطلات نهاية الأسبوع، وتترك لنفسها الطاقة الكافية لتمضية (الوقت النوعي) مع المقربين الداعمين من عائلة وكنيسة وأصدقاء.

بالنسبة إليها، كانت تحظى بمزيجٍ صحيٍّ من اللعب والعمل، لكن ما إن تجاوزت الأربعين حتى بدأت الرهبة تتسلل إليها بسبب جدولها الزمني، لم تشعر بأنها بحاجة إلى إنهاء أيٍّ من التزاماتها أو التراجع عنه، واستغرق الأمر حيناً من الوقت حتى أدركت أنها وعلى الرغم من حياتها الموفّقة مع زوجها وأولادها، وحماسها بالعمل، كانت تفتقد شيئاً آخر.. كان هو المرح.

تساءلت لوريل عن سبب غياب المرح من حياتها، وعادت بها الذاكرة إلى طفولتها والذكريات المرحّة، ووجدت أنّها ارتكزت على الخيول، وفي خضم استرجاع ذكريات لعبها تذكرت أنّ الخيول قد شدّت اهتمامها منذ وقعت عيناها على واحدٍ منها. لقد أحبّت وهي طفلة صغيرة أن يصعد ويهبط جسدها الصغير على فرسها.

إحدى ذكرياتها المفضلة عن تلك الأوقات هي صداقة حصان الفناء الخلفي في منطقة سكنها، كانت تمتطيه سرّاً في السابعة من عمرها، وتم ذلك أوّل مرّة بإغرائه بوساطة جزرة جعلته يقترب من السياج، فلاطفته حتى سمح لها بامتطائه من غير سراج، ومن دون علم مالكة أو والديها، وعلى الرغم من خطورة هذا على طفلةٍ بعمر السابعة فإنّها منحت لوريل شعوراً بقوتها الكامنة. بدأت فيما بعد بالتسكع في الإصطبلات لتصبح فارسةً بارعةً، وعندما أصبحت شابةً نافست بصورة احترافية، وانتهى هذا في عروض الخيل ثم الاستقرار في الزواج والعمل.

## لقد أدركت بعد سنواتٍ طويلةٍ توقها (لمجرد امتطاء الخيل).

قررت لوريل إحياء هوايتها القديمة، فاستأجرت حصاناً، وسرت موجات البهجة في أوصالها عندما عادت إلى ظهره مرةً أخرى، وهي الآن تُمارس هوايتها هذه مرةً في الأسبوع.

ما أدeshها كثيراً منذ أن أعادت اللعب إلى حياتها عن طريق ركوب الخيل، هو توسع نظرتها لتصبح كليةً وكاملةً، وهو ما انعكس على جميع مجالات حياتها، لقد أثمرت العناية بالحصان، وامتطاؤه الدوري، والمشاركات في بعض العروض المحلية الصغيرة، وامتد أثر هذا (النعيم اللاعقلاني) ليعم حياتها العائلية والعملية، ولم تعد لتلك الأعمال اليومية الصغيرة صعوبتها بعد الآن.

أيضاً، فوجئت بالتحول الكبير في علاقتها مع زوجها، تقول لوريل: «لقد أصبحت أسهل، وكثيراً ما أود الحديث معه الآن»، لقد كانت تتخذ موقفاً دفاعياً عند النقاش معه، أو تفكر في الأمور التي يجب عليهما القيام بها، قبل أن تكتشف متعة اللعب المرتكزة على الحصان، لقد كان الأمر قبل وكأنه «تقاسم عمل أكثر منه شراكة حقيقية».

أصبح اللعب عاملاً مهماً للنجاح في كثير من المكاتب، ولا أتحدث هنا عن طاولات البينغ بونغ في غرف الاستراحات فحسب، إنما اللعب خارج مكان العمل الذي يمنح الموظفين شعوراً بالراحة يحملونه معهم إلى المكتب فتظهر قدراتهم على الأداء الجيد في مهام العمل التي لا يبدو أن لها رابطاً مع اللعب على الإطلاق.

مثال على ذلك: يُعد (JPL) مختبر الدفع النفاث في معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا (كالتيك)، المرفق الرئيس لبحوث الفضاء لأكثر من سبعة عقود. لقد نجح العلماء والمهندسون في كالتيك في تصميم وإدارة المكونات الرئيسية للمهام كلها التي يدخل فيها العنصر البشري، أو تلك التي لا يدخل فيها في زمننا، وهم من أسسوا المشاريع المعقدة وبنوها وشغلوها، مثل مركبات الروبوت التي هبطت على المريخ، واستكشفت سطح الكوكب لأعوام، يمكننا القول إن فريق مختبر الدفع النفاث هم من ابتكر عصر الفضاء، وقد اعتاد هؤلاء الباحثون على التحديات مهما كانت الأهداف كبيرة وطموحة بقولهم: «يمكننا تحقيق ذلك».

وفي أواخر التسعينيات وقفت إدارة المختبر أمام تحدٍّ جديدٍ لم تعده منذ تأسيس المختبر، واعترف المديرون: «نعم.. لدينا مشكلة»، فمع اقتراب المختبر من بداية القرن الواحد والعشرين بدأ المهندسون والعلماء الذين انضموا للمختبر في ستينيات القرن الماضي بالتقاعد بأعدادٍ كبيرةٍ، كان هؤلاء هم من جعل الإنسان يمشي على القمر، وهم من بنى المنظومة الروبوتية لاستكشاف النظام الشمسي.

بدا أن المختبر يمرّ في وقتٍ حرجٍ خلال استبدالهم، وقام المختبر بالتعاقد مع الخريجين الأوائل من كليات الهندسة الكبرى، مثل معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT)، واستانفورد، وحتى كالتيك نفسها، إلا أن المصممين الجدد كان ينقصهم شيء ما، لم يكونوا جيدين بما يكفي لحلّ بعض أنواع المشكلات البالغة الأهمية في هذا العمل. بعد البحث، وجد المديرون ذوو الخبرة أن المهندسين المعيّنين حديثاً قد

يتفوقون في المسائل الرياضية النظرية في حدود الهندسة، لكن تنقصهم مهارة التعامل مع الصعوبات العملية التي تواجههم في المشاريع المعقدة لنقلها من الصيغة النظرية إلى التطبيق، وعلى عكس أسلافهم لم يتمكن المهندسون الشباب من التقاط الخلل الرئيس في الأنظمة المعقدة التي عملوا عليها، ولم يتمكنوا من تحليلها إلى عناصرها الأساسية لدراستها وإعادة ترتيبها من جديد بصورة مبتكرة تؤدي إلى الحل.

السؤال المطروح هنا هو: لِمَ وظَّف مختبر الدفع النفاث الصنف الخاطئ من المهندسين؟ صحيح أنهم من الذين نالوا أعلى الدرجات في أفضل الكليات، إلا أن التفوق الأكاديمي ليس المقياس الأفضل لإمكانية حلّ المسائل العملية التي يتعرض لها الخريجون. وبوصفهم مهندسين محترفين، قامت إدارة المختبر بتحليل المشكلة، وخلصت إلى بحثهم في البيانات الخاطئ عند التوظيف، إذ لا يمكن- وفق الأسلوب الذي اتبعوه- تمييز الجيدين في حلّ المسائل العملية ممن هم ليسوا كذلك، ويحتاج الفصل بين الصنفين إلى مقاييس أخرى مختلفة.

لم يلبث رئيس المختبر حتى وجد الحلّ لدى نيت جونز (Nate Jones)؛ كان جونز يدير متجرًا متخصصًا في بيع أدوات السباق الدقيقة وإطارات سيارات الفورمولا ون (Formula One)، لاحظ جونز أن الكثير من الشباب الجدد القادمين إلى العمل في المتجر لم يتحلّوا بالقدرة على حلّ المشكلات، وهذا ما أثار تساؤلات جونز وزوجته التي تعمل مدرّسة عما تغير. وبعد استجواب الشباب الجدد والعاملين القدامى، وجد جونز أن أولئك الذين عملوا ولعبوا بأيديهم في أثناء نموهم كانوا قادرين على (رؤية

(الحلول) التي لا يستطيع أن يراها من لم يعمل بيديه. كتب جونز مقالاً عن تجربته هذه، وأثار هذا المقال اهتمام إدارة مختبر الدفع النفاث.

عاد مديرو المختبر سريعاً للنظر في مواصفات المهندسين المتقاعدين لديهم، ووجدوا شيئاً مماثلاً، فقد بدا من بيانات موظفيهم القدامى الذين كانوا قادرين على حلّ المشكلات أنّهم استخدموا أيديهم في شبابهم بكثرة، سواء في فك الساعات لفهم آلية عملها، أو التنافس في سباقات السيارات الصغيرة، أو تركيب المسجلات اللاسلكية، أو تصليح الأجهزة، كذلك وجد مديرو المختبر أنّ خريجي الهندسة الجدد الذين قاموا بأمور مشابهة، ولعبوا بأيديهم، يتحلون بالبراعة الكافية للتعامل مع المشكلات التي تسعى الإدارة إلى حلّها، أما أولئك الذين لم يلعبوا بأيديهم فلم تكن لديهم القدرة على حلّ المشكلات. وفق هذا المنظور، أعادت إدارة المختبر صياغة أسئلتها حول مشاريع الشباب المتقدمين للعمل معها، لتكون لتلك الأسئلة أهمية خاصة في مقابلات العمل.

اكتشف مديرو المختبر من خلال البحث ما اكتشفته لوريل من خلال التجربة: ثمة سحر ما في اللعب، وما يبدو أنّه سخيّف تافه، أو حتى صبياني، ينطوي على فائدة جمّة في صلبه، إنّها مفارقة أن يكون للنشاط (غير المنتج) دور منتج ومنشّط هائل في جوانب أخرى من الحياة، فعندما يلامس النشاط أعماق الشخص، كما فعل ركوب الخيل بالنسبة إلى لوريل، يكون ذلك النشاط محفّزاً، يضخ الحياة في كلّ شيءٍ آخر.

سيكون بمقدور الناس ضخ روح الإثارة والمغامرة مجدداً في حياتهم عندما يدركون مدى تأثير اللعب فيهم، وسيكون العمل حينئذٍ امتداداً لحياة اللعب التي يحظون بها، وستساعدهم على الانخراط بصورة تامة في العالم.

لا أعتقد أنني أبالغ عندما أقول إنَّ بمقدور اللعب إنقاذ حياتك؛ لقد فعل ذلك بالنسبة إليّ، فالحياة من دونه قاسية وكأنّها مراحل ميكانيكية وظيفية غايتها تأمين البقاء لا أكثر. اللعب هو محرّك الحياة، هو أساس كل فن وكتب ورياضة وأفلام وأزياء وتسالي وأعاجيب! باختصار؛ هو أساس تفكيرنا الحضاري، والجوهر الذي يجعل الحياة تنبض بالحياة.

عندما يعرف الناس الحقائق الأساسية التي تلامس أعماقهم، ويعيشون في توافق مع ما أدعوه (شخصيتهم في اللعب)، ستكون النتيجة حياةً ملؤها القوة والنعمة، وبصورة لا تصدق. تحدث المربي البريطاني السير كين روبنسون (Sir Ken Robinson) عن عثوره على مثل هذه القوة والنعمة في حياة الراقصة جيليان لين (Gillian Lynne)، مصممة الرقصات للمسرحيات الغنائية (القطط والشبح) (Cats and Phantom) التي قدمتها للأوبرا.

أجرى روبنسون مقابلةً معها في إطار كتاب يؤلفه بعنوان عيد الظهور (Epiphany)، يتحدث فيه عن كيفية اكتشاف الناس لطريقهم في الحياة. أخبرته لين عن نشأتها في ثلاثينيات القرن الماضي في بريطانيا، وعن أدائها السيئ في المدرسة؛ لأنّها كانت تمل دوماً ولا تلقي انتباهاً لما يلقى في الدروس. تقول لين بامتعاض عن تلك المرحلة: «أظن أنّ الناس

يدعون هذا الآن نقص التركيز، لكنهم آنذاك لم يكونوا على علم بأنك قد تكون كذلك، لم يكن ذلك التشخيص متاحًا تلك الأيام».

وعوضًا عن ذلك أخبر مسؤولو المدرسة والدَيَّ لين أن لديها إعاقة عقلية؛ ومن ثم مضت لين ووالدتها للقاء طبيب مختص، وقد تحدث مع جيليان عن المدرسة وهي جالسة مكتوفة اليدين، تجهد ألا يظهر التململ على محياها، وبعد عشرين دقيقة طلب الطبيب التحدث إلى الأم وحدها في الردهة، وقبل أن يغادرا المكتب فتح الطبيب المذيع، وعندما أصبحا في الردهة أشار الطبيب بأصبعه من خلال النافذة إلى داخل المكتب. قال الطبيب لوالدة جيليان وهو يوجه انتباهها نحو ابنتها داخل المكتب التي قامت وبدأت بالحركة مع الموسيقى عندما غادرا المكتب: «انظري سيدة لين، ابنتك ليست مريضة... إنها راقصة!».

وأوصى الطبيب الوالدة أن تسجّل ابنتها في مدرسة للرقص، وعندما أصبحت جيليان هناك غمرتها السعادة وهي ترى نفسها بين مجموعة كاملة من الناس مثلها، كما تصفهم لين: «أناس يحتاجون إلى الحركة لكي يفكروا». أصبحت لين راقصةً رئيسةً في الباليه الملكي، ثم أسست شركة الرقص الخاصة بها، وأخيرًا بدأت العمل مع أندرو لويد ويبير (Andrew Lloyd Webber) ومنتجين آخرين.

يقول روبنسون عنها: «إنها المرأة التي أسهمت في وضع أنجح الإنتاجات الموسيقية في التاريخ، وقدمت المتعة للملايين، علاوة على أنها من أصحاب الملايين». ويضيف روبنسون أنها لو كانت طفلة الآن: «لقام شخصٌ ما على الأرجح بوصف دواءٍ مُهدئٍ لها».

تأتي قصة روبنسون عن لين لتُقدِّم دليلاً على قوة وجمال العيش بتوافق مع ما تعنيه الحياة لها من حركة وموسيقى، ولو حاول أهلها وأساتذتها إجبارها على سلوك طريق الهندسة -مثلاً- لكانت لين تعيسةً، وأبعد ما تكون عن خط النجاح.

وفي النهاية، فإنّ هذا الكتاب هو عن فهم دور اللعب واستخدامه للعثور على الحقائق التي تعتمل في أنفسنا والتعبير عنها، إنّه حول تعلم كيفية تسخير القوة التي تشكلت في دواخلنا من خلال ملايين السنين، تلك القوة التي تتيح لنا اكتشاف أعماقنا وتوسيع عالمنا. إننا مُصمّمون للشعور بالإشباع والنمو الإبداعي من خلال اللعب.



## الفصل الثاني

### ما اللعب؟ ولماذا نلعب؟

ما اللعب؟ السؤال الذي لا أحب الإجابة عنه.

ما الذي نتحدث عنه عندما نتكلم عن اللعب؟ على الرغم من أنني درستُ موضوع اللعب عقوداً عدة، فقد امتنعت مدة طويلة عن تقديم تعريف نهائيّ له؛ لأنه موضوع متنوع للغاية، فبالنسبة إلى شخص ما قد يكون التعلق على ارتفاع مئات الأقدام ممسكاً بأصابعه صخور الجرف الذي يتسلقه، هو النشوة الخالصة. وقد تتمثل هذه النشوة بالنسبة إلى شخص آخر بالصراخ بصوت مرتفع، في حين يرى بعضهم في أعمال البستنة والعناية بالحدائق متعة كبيرة، وقد تعني لبعضهم الآخر روائح العرق المزعجة.

يوجد سبب آخر لامتناعي عن تقديم تعريفٍ للعب، فاللعب على المستوى الأوليّ هو نشاط بدائيّ جداً بحيث إنه راسخ في الأحاسيس الإنسانية الدفينة، بمعنى أنه ينتمي لمنطقة (ما قبل الشعور)، إذ يعود منشأ اللعب إلى الأجيال الموهلة في القدم؛ فعلى سبيل المثال نلاحظ

كيف تدخل صغار القطط في صراعات بعضها مع بعض على سبيل اللعب؛ وعند البشر يمكن أن يحدث اللعب من دون قرار واع منّا، مثل عملية الهضم والنوم، ويبدو اللعب في قاعدته الأساسية وعلى المستوى الأساسي له بعيداً عن الإطار الفكري المعقد.

أخيراً، لا أحب تقديم تعريف للعب؛ لأنه شيء جميل ندرك معناه بالممارسة لا بالحديث عنه، ولطالما بدا لي تعريف اللعب شيئاً شبيهاً بشرح طرفة ما، حيث يُفسد الشرح فكرة الطرفة وروح الدعابة فيها.

اضطرت إلى الخروج من هذا الموقف بسبب لاني فينسنت (Lanny Vincent)، وهو زميل وصديق ومستشار أعمال بارع. كنا أنا ولاني نقوم بإنجاز عرض تقديمي لمجموعة من مهندسي شركة هيوليت باكارد (Hewlett– Packard)، وقبل أن أبدأ الكلام بوقت قصير، سألني لاني عن تعريف اللعب الذي أنوي تقديمه، وأنا أتبنى موقفني الأكاديمي المعتاد: «أنا لا أعتد تعريفاً مطلقاً»، فقلت له: «اللعب موضوع متنوع، إنه من مهارات ما قبل الكلام، نشاط بدائي.....».

لم يقتنع لاني بكلامي، فقال: «لا يمكنك الخروج من هنا من دون أن تمتلك تعريفاً واضحاً. إنهم مهندسون يصممون الآلات، إن طعامهم أكوام المخططات والرسومات الهندسية، وشرابهم البيانات والأرقام، فإذا لم تقدم لهم تعريفاً واضحاً فسيأكلونك حياً».

إن تصوير لاني للمهندسين على أنهم تهديد يشبه شخصية بول بونيان (Paul Bunyans) (شخصية الحطاب الأمريكي الأسطورية) كان مبالغاً فيه بالتأكيد، ولكنه كان على حق بكل تأكيد؛ فالمهندسون

شكاكون محترفون، فالأشياء الجيدة والمفيدة بالنسبة إليهم هي التي تدوم أطول مثل قوانين الطبيعة، وهم يبنون على أساس متين وثابت، ومن ثم فهم يعدون العناصر الانفعالية ضمن المنظومة عناصر شديدة الغموض بحيث لا يمكن أن تكون مفيدة، لكنَّ اللعب - من دون شك - يأتي في سياق الأنشطة الانفعالية التي لا غنى لنا عنها لنفهم ماهيته، وأرى أنَّه من دون تعريف مبدئي، فسوف ينظرون إلى اللعب على أنه مفهوم مطاطي غير ثابت المعالم، وكأنهم يبنون على أرضية مليئة بالمستتعات.

لحسن الطالع، فهمتُ من خلال تدريبي العلمي الخاص أنَّ ما كنت بحاجة إليه هو مخطط واضح، فلا شيء يهدئ من روع أولئك المهندسين سوى الرسوم البيانية والمخططات والبيانات؛ وبأخذ تلك الأمور في الحسبان فقد شكَّلت شريحتين تعرضان خصائص اللعب:

### خصائص اللعب

1. لا هدف للعب على ما يبدو (نلعب فقط لكي نلعب).
2. نشاط طوعي.
3. انجذاب كامن.
4. تحرر من الوقت.
5. تراجع في وعي الذات.
6. إمكانية الارتجال.
7. رغبة مستمرة.

## ما الذي يعنيه هذا؟

كما شرحت للمهندسين؛ فالميزة الأولى للعب التي تميزه عن بقية الأنشطة هي أن لا هدفً محدد له على ما يبدو، فالأنشطة التي ينطوي عليها اللعب لا يبدو أنّ لها أهدافاً تخدم البقاء على قيد الحياة، فهي لا تساعد على كسب المال أو الطعام، ومن ثم لا تمارس هذه الأنشطة لقيمتها العملية، وإنما يكون اللعب لأجل ذاته فقط، بمعنى (اللعب لأجل اللعب)، ولذلك يعتقد بعض الناس أنّ اللعب مضيعة للوقت، إضافة إلى أنه طوعيّ، فهو ليس واجباً أو يفرضه واجب ما.

اللعب أيضاً انجذاب كامن ينطوي على المتعة، ويحسن من شعور الإنسان، إذ يوفر الإثارة النفسية (ولذلك يقول علماء السلوكيات عن شيء معين بأنه مثير)، فضلاً عن أنه علاج للملل.

يعطينا اللعب إحساساً بالتححرر من الوقت؛ فعندما يكون المرء منغمساً في اللعب يفقد إحساسه بأنّ الوقت يمرّ، وهو يختبر حالة تراجع في وعي الذات؛ ذلك أنه يتوقف قلقنا تجاه حسن مظهرنا أو كوننا أذكاء أو أغنياء، بل يتوقف تفكيرنا عن حقيقة أنّنا نفكر. كما قد يبدو الإنسان لنفسه شخصاً آخر في اللعب التخيلي؛ إذ إنّّه يعيش اللحظة بصورة كاملة، وبعبارة أخرى: نختبر في أثناء اللعب حالةً يسميها عالم النفس ميهالي تسيكزنتميهالي (Mihaly Csikszentmihalyi): (التدفق).

السمة المميزة الأخرى للعب هي إمكانية الارتجال، فنحن لسنا حبيسي طريقة جامدة في قيامنا بأمر حياتنا، بل إننا منفتحون على إمكانية الاكتشاف بالصدفة، ونميل على ما يبدو لتضمين عناصر لا صلة

لها في أنشطتنا في أثناء اللعب، فقد يكون فعل اللعب بحد ذاته خارج الأنشطة الطبيعية، والنتيجة هي أننا قد نتعثر بتصرفات وأفكار وحركات جديدة أو طريقة جديدة في الحياة، وننظر للأشياء بطريقة مختلفة ورؤى جديدة؛ على سبيل المثال قد يأتي الفنان أو المهندس بأفكار جديدة عندما يكون على الشاطئ في أثناء قيامه ببناء قلعة من الرمال، والطفلة التي تمارس لعبة حفلة الشاي قد تفهم من لعبتها أنّ الأخلاق الحميدة وتقاليد المجتمع ستعطيها الأمان والقوة بدلاً من كونها أشياء مفروضة عليها تشعرها بعدم الارتياح، فهذه الرؤى ليست هي السبب المباشر لقيامهم باللعب، وإنما وصلت إليهم بوصفها نتيجة له، فأنت لا تعرف ما الذي سيحدث عندما تلعب.

أخيراً، يوفر اللعب رغبة مستمرة. فنحن نرغب في أن نستمر فيه، كما أن متعة التجربة هي التي تقود هذه الرغبة؛ حيث نجد طرقاً عدة لنواصل اللعب، وإذا كان ثمة شيء يهدد بتوقف هذه المتعة فإننا نقوم بارتجال قواعد أو شروط جديدة بحيث لا يتوقف اللعب، وعندما ينتهي الأمر تبقى لدينا الرغبة بتكرار اللعبة من جديد.

هذه الخصائص هي التي تجعلني أنظر إلى اللعب على أن جوهره هو الحرية.

يُخلصنا اللعب مما يقيدنا، ويحررنا من الحاجة إلى أن نكون عمليين باتباع قواعد معيّنة لاستغلال الوقت ونيل رضا الآخرين، ويريحنا من دائرة وهمية تحيط بنا من الإحساس بالذنب أو الشعور بالضغط اليومي، إنّه مكافأة بحد ذاته، فنحن لا نلعب إلا لأننا نريد أن نلعب لا لسببٍ آخر.

لقد عرضتُ على المهندسين إطاراً للعب من تصميم سكوت إيبرل (Scott Eberle) المؤرخ الفكري لموضوع اللعب، نائب رئيس المتحف الوطني للعب (Strong National Museum of play) في روشيستر، نيويورك. يرى إيبرل أنّ معظم الناس يتقدمون وفق ست خطوات خلال لعبهم، ومع أنني أتشارك مع إيبرل في عدم ضرورة مرور كلّ لاعبٍ بهذه الخطوات الست، إلا أنني أرى فائدةً في التفكير باللعب على هذا النحو. يقول إيبرل إنّ اللعب ينطوي على:

**التوقع:** الانتظار مع التوقع، والتساؤل حول ما سيحدث، إضافةً إلى الفضول، والقليل من القلق، بسبب وجود بعض الشك أو الخطر في أثناء اللعب (هل سنتمكن من ضرب كرة البيسبول والوصول بسلام إلى القاعدة؟)، على الرغم من أنّ المخاطرة لا تكون كبيرة جداً بحيث تقسد متعة اللعب. وهو ما يقودنا إلى

**المفاجأة:** بما تعنيه من اكتشاف شيء غير متوقع، وبما يقود ذلك إلى إحساس جديد أو فكرة جديدة، أو تحوّل في رؤية معينة، وهذا بدوره يعطي المتعة: الشعور الجيد، كالذي نشعر به حينما يحدث انحراف غير متوقع في تشبيه تجسيدي في طرفة ذكية، ومن ثم ندخل في المرحلة التالية التي هي مرحلة

**الفهم:** حيث نكتسب معارف جديدة، ونطور مفاهيم لتمييز الأشياء وتطوير طرق تفكيرنا، لنتمكن من إيجاد توليفات جديدة فيما يخص مكونات العالم؛ ما سبق يقودنا إلى

القوة: بمعنى الإتقان الذي نكتسبه من التجربة البناءة والفهم، الذي يُمكننا من تجاوز التجارب الصعبة بسلام، وتطوير معارفنا عن كيفية عمل العالم من حولنا، وفي النهاية نحصل على

الاتزان: الفضيلة والرضا ورباطة الجأش، إضافة إلى التوازن في الحياة.

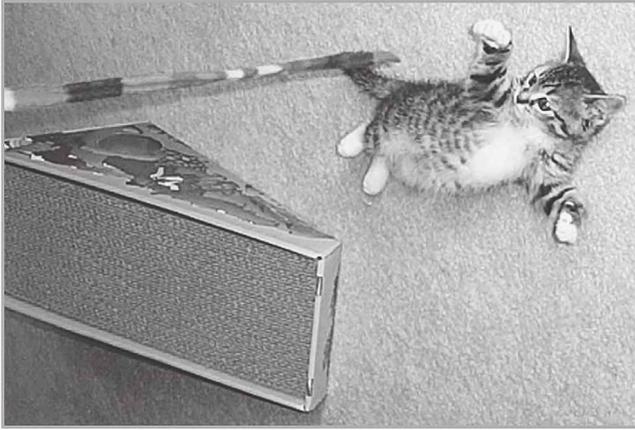
عمد إيبيرل إلى رسم مخطط على شكل عَجَلَة، فعندما نصل إلى الاتزان نكون على أهبّة الاستعداد للدخول في مصدر جديد من الترقب؛ لتبدأ الجولة الثانية من البداية.

وعندما بدأتُ بعرض هذه الشرائح على الشاشة لاحظتُ ارتياح المهندسين كما لو أنّهم كانوا ضائعين ثم وجدوا نقطة علام مألوفة لديهم، وعندها أصبح حديثنا سلساً، وأخبرني كثيرون منهم أنّهم حصلوا على منظورٍ جديدٍ للعب.

يقدّم المؤرخ الهولندي يوهان هويزينجا (Johan Huizinga) تعريفاً جيداً آخر للعب، فهو يصفه بأنّه «نشاط حرّ يقع خارج الحياة العادية الجادّة، نشاطٌ يجعل اللاعب مستغرقاً تماماً فيه، وهو لا يتعلق بمصلحةٍ ماديّةٍ، إذ لا ربح يناله المرء من خلاله، إنّهُ نشاط له حدوده الخاصة زمنياً ومكانياً، بقواعد ثابتة وأسلوبٍ منظمٍ، وهو يعزز تشكيل التجمعات الاجتماعية التي تميل إلى إحاطة نفسها بالسريّة».

إنّ هذا التعريف يوازي التعريف الذي استخدمته في نواح عدة، فعلى الرغم من أنّي لا أعتقد أنّ القواعد يجب أن تكون ثابتة، أو أنّ وجودها

ضروري أساسًا، فإنّي أتفق معه بأن اللعب يعزز التفاعل الاجتماعي، ويكسبنا مصطلحات وسلوكيات جديدة، لكن ليس من المفترض أن نميل لإحاطة اللعب بالسريّة. يُضاف إلى ذلك أنّ له سمة مميزة أخرى، وهي أنّ بإمكان أي شخص أن يلعب.



في النهاية تعجز جميع أنواع التعريفات عن الإحاطة بمفهوم اللعب، ويمكنني في هذا السياق أن أنشئ آلاف شرائح (الباور بوينت) بمخططات ورسوم كاملة وتعريفات عديدة، لكن لن يكون لذلك أي أثر في فهم اللعب إذا لم نستحضر الشعور الرائع المرافق له.

لو أننا تركنا العاطفة المرافقة للعب بعيدًا عن العلم، فسيكون الأمر أشبه بوضعنا صورًا لحفل عشاء، حيث تُعرض تلك الصور الأطعمة الموجودة على الطاولة، وهذا سيمكّن المدعويين من معرفة شكل الطعام، ويمكنهم سماع وصف مذاقه، لكنهم لن يستطيعوا إدراك هذه الوجبة

بصورة تامة من دون شعورهم بأنهم قد شاركوا في هذا العشاء وتذوقوا هذه الأطعمة بصورة فعلية.

لقد وجدتُ في بعض الأحيان أنّ بعض الشرائح التي تصوّر أطفالاً يلعبون ويقفزون، أو قطة تلعب بكرة من الصوف، أو كلباً يقذف صاحبُه بكرة فيحضرها له، توفر فهمًا لموضوع اللعب أكثر من التحليلات الإحصائية كلها في العالم.

### لماذا نلعب؟

بدا الكلب هدسون ميتًا لا ريب، هذا ما اعتقده سائق زلاجة الكلاب براين لادون عندما كان يراقب خطوات الدب القطبي الذي يزن ألف رطل ويمشي بسرعة عبر الثلوج مباشرة باتجاه زلاجة الكلاب التي كانت مكونة بعيداً عن خيمته. كانت الدببة القطبية في شمال كندا جائعةً ذلك الشتاء، ولم يكن البحر قد تجمد بعد، وهو ما حرّمها الوصول إلى فرائسها من حيوانات الفقمّة التي تصطادها عادةً من تحت الجليد. أمضى لادون معظم حياته في مناطق الدببة القطبية، ولذلك فقد عرف فور ظهور ذلك الدب أنّه لم يأكل منذ شهور، وأنّه يمكنه خلال ثوانٍ تمزيق الكلب بمخالبه أو بقضمة من أسنانه القوية.

ولكن يبدو أن هدسون، الكلب ذا السنوات الست، الذي يعيش مع الإسكيمو، كانت لديه خطط أخرى، ولا ينسى لادون تلك اللحظة حين اقترب الدب القطبي من هدسون فلم ينبح أو يهرب، وإنما انحنى وأخذ يهز ذيله، إشارة اللعب المعروفة.

وكانت دهشة لادون حينما استجاب الدب لدعوة الكلب وبدأ يلعب معه في الثلج، فقام كل منهما بفتح فمه من دون أن تظهر أسنانه، مع تواصلهما بنظرات عيونهما المليئة بالاطمئنان، بحيث لا يبدو أحدهما مصدر تهديد للآخر.



وفي وقت لاحق، بدأت إشارات اللعب حتى قبل أن يصبحا معاً، فاقترب الدب من الكلب هدسون بقفزة خفيفة وبحركات ملتوية تتم عن رغبة في اللعب بدلاً من الاقتراب مباشرة بصورة عدوانية، فعندما تتقدم الحيوانات

المفترسة من فريستها فإنها تمشي بخطوات مباشرة باتجاهها محدّقةً في عينيها بنظرات حادة، ولكنّ الدب والكلب كانا يتبادلان النظرات المسالمة مع حركات ملتوية لا تنم عن ميول عدائية.

تصارع الاثنان معاً، وتدحرجا بقوة على الأرض، وبعد أن استلقى الدب على ظهره، بدت عليه علامة معروفة في عالم الحيوان وكأنّه أعطى نفسه مهلة زمنية، ومن ناحية أخرى فخلال لعبهما معاً كان الدب يتوقف قليلاً ليعانق الكلب همدسون بصورة حميمية.



بعد خمس عشرة دقيقة ابتعد الدب وهو ما يزال جائعاً، ولكن يبدو أنّ هذه الجرعة الضرورية من اللعب قد أنستّه جوعه. لم يصدّق لادون ما شاهده، بل ازدادت دهشته عندما عاد الدب نفسه في اليوم التالي وفي الوقت نفسه من أجل جولة جديدة من اللعب مع هدسون. في اليوم الثالث كان زملاء لادون قد سمعوا عن هذا الصراع الودّي، فامتلاً موقع التخميم بالزوار القادمين ليحظوا بفرصة الاطلاع على هذه العلاقة الغريبة بين هدسون والدب. أخيراً، أصبح الجليد ثخيناً بما فيه الكفاية ليقوم الدب بالصيد.

ما هو ذلك الشيء في الطبيعة الحيوانية الذي يتفوق على غريزة الجوع والبقاء؟ كيف يمكن لنوعين لا يتفاعلا عادةً بصورة سلمية أن يقرأ كلّ منهما نوايا الآخر جيداً ويتصارعا فقط من أجل اللعب لا القتل، في الوقت الذي قد يتحول أيّ سوء فهم من أحدهما للآخر إلى خطأ مميت؟ عندما بدأت البحث في هذه الأسئلة وجدت أنّ اللعب هو طاقة هائلة تتخلل الطبيعة، طاقةً مسؤولة إلى حدّ كبير عن وجودنا كمخلوقات واعية وذكية.

### ما اللعب من الناحية البيولوجية؟

كما هي الحال مع الدب القطبي والكلب هدسون، يمكنك أن ترى دافع اللعب لدى البشر، وقد لمستُ أول دليل علمي على الأهمية البيولوجية للعب عندما كنت طالباً في كلية الطب، وفي أثناء عملي طبيباً مناوباً في مشفى

تكساس للأطفال، الذي هو جزء من جامعة بايلور للطب في هيوستن؛ كان علينا النهوض باكراً لنقوم بجولاتنا، كان المكان مقلماً في وقت الفجر، عدد قليل من البالغين، لا أصوات سوى أصوات الأطفال المرضى وطين الأجهزة الطبية التي تقيهم على قيد الحياة.

كان الجزء الأكبر من الأطفال المرضى من ذوي الاضطرابات الخلقية واضطرابات التمثيل الغذائي أو الأمراض المعدية الخطرة كالتهاب السحايا، أذكر بوضوح أحد الأطفال، كان بعمر السنتين ومصاباً بفيروس التهاب السحايا والمشيميات للمفاوي، وهي عدوى فيروسية قاتلة لا يمكن علاجها بالمضادات الحيوية، فكان علينا أن نعطيه الدواء عن طريق الحقن الوريدي (IVS) لتستمر وظائفه الحيوية، وراقب وضعه على شاشة المونيتور على أمل التحسن والأ تسوء حالته.

ومثل معظم الأطفال الذين يتماثلون للشفاء من مرض خطر، لم يستجب الصغير كثيراً للمثيرات الخارجية، ولكنه ذات صباح، عندما كنتُ أسير باتجاه غرفته في إحدى جولاتي الصباحية، حييته قائلاً: «مرحباً إيفان»، فأجابني بالترحيب مع ابتسامة عريضة، ومن ثم نهض قادماً باتجاهي بابتسامة تدل على مدى الفرح الذي عاد إلى حياته وكأنه يدعوني لمشاركته هذا الشعور، فابتسمتُ له وأمسكت بيده، وفي وقت لاحق من ذلك اليوم راجعتُ فحوصاته المخبرية فلم أجد تغييراً فيها، ولكن اختبارات الأيام اللاحقة أظهرت علامات على التحسن.

لقد كنتُ مفتوناً، فكل الدلائل الطبية المعيارية لم تُبدِ أي تغيير، وحتى الآن كان ثمة شيء يحدث في جسم إيفان لا يمكن معرفته بوساطة

الفحوصات الطبية، فقد تجاوز إيفان المرحلة الحرجة، ولم تكن نسبة السكر في الدم أو معدل ضربات القلب أو ضغط الدم أو عدد الخلايا، أو أيّ من العلامات (الموضوعية) الخمس والعشرين الطبية الأخرى، هي أولى علامات تحسّن حالته، وإنما كانت ابتهامته هي أول علامة على استعادته لعافيته، ولم تكن تلك الابتسامة مجرد علامة على التعافي من التعب، وإنما كانت إشارة إلى اللعب كذلك، فعندما يبتسم شخص لشخص آخر فهما يتشاركان دعوة للعب بصورة واضحة، وأول علامة على تعافي إيفان كانت دعوةً للعب.

لقد لاحظتُ هذه الحقيقة المفاجئة، ولم أفهمها إلا عندما بدأتُ باستعادة أحداث ماضية، بعد أن كنت قد درست موضوع اللعب لبعض الوقت؛ درستُ في السنوات اللاحقة مجموعة من الناس من شتى مجالات الحياة؛ من المجرمين، إلى رجال الأعمال والشخصيات الاجتماعية والعلماء والفنانين، وحتى بعض الحائزين جائزة نوبل، وتتبع بصورة منتظمة كيف تشكّل المسار الفريد لكلّ منهم في اللعب، في استعراضٍ دقيقٍ لدور اللعب في مراحل الطفولة والبلوغ لديهم؛ كان من بين أولئك الذين أجريتُ دراساتي عليهم مجرمون في سجون تكساس، ووجدتُ أنّ غياب اللعب في طفولتهم كان عاملاً ذا أهمية تماثل بقية العوامل التي تتنبأ بأنهم سيصبحون مجرمين، وعلى الطرف الآخر، فقد وثقتُ كذلك حالات الأطفال الذين تعرضوا للاعتداء، مما جعلهم مرشحين للقيام بسلوكيات معادية للمجتمع، ومن ثم تضاعف ميلهم للعنف من خلال اللعب.

## اللعب في مملكة الحيوان

كنتُ قد درست اللعب وتأثيره في البشر على نطاق واسع قبل سنوات التسعينيات، لكنني بدأت أدرك أنه إذا ما كنت أنوي فعلاً فهم تأثير اللعب فينا فعلياً أن أدرس تأثيره في بقية الأنواع الحيوانية، كان عليّ أن أضع السلوك الخاص باللعب في سياق بيولوجي وتطوريّ، وكنت أقول في بعض الأحيان إنني مثل جيمس ميتش너 (James Michener) الذي يبدأ كتابه هاواي (Hawaii) بحمم بركانية تتطاير من قاع البحر منذ ملايين السنين وتنتهي برقصة الهولا (رقصة نساء جزر هاواي) في الفندق، كنتُ بحاجة إلى البحث في الصورة الكبيرة لأتمكن من التركيز على التفاصيل.

ومن المثير للاهتمام في تلك المدة من الزمن أن الناس الذين كانوا يدرسون اللعب عند البشر لم يناقشوا الأمر مع من درسوا اللعب عند الحيوانات، على الرغم من وجود قواسم مشتركة، فأردتُ أن أجمع الدراسات التي تخص اللعب عند البشر والحيوانات على حدٍ سواء؛ لبناء أرضية علمية أفضل لفهم اللعب في السياق البيولوجي والتطوريّ، وقد وجدتُ خبيراً مميّزاً في مجال اللعب عند الحيوانات، وهو بوب فاجن (Bob Fagen)، الذي جمع معلومات عن اللعب في عالم الحيوان، وبفضل الخلفية التي لديه في علم السلوك والإحصاءات الرياضية وعلم الأحياء كان الخبير الأهم في العالم في هذا المجال وتطوره، فضلاً عن أنه أجرى أطول عمليات مراقبة ومتابعة للحيوانات في أثناء لعبها في البرية.

شعرتُ بأنني محظوظ بأنّ تتاح لي الفرصة لأتعلم من فاجن الكثير عن اللعب عند الحيوانات، وخصوصاً ملاحظاته ودراساته بخصوص اللعب عند القروود والديبة، التي منحتها مكانة عالية في الأوساط العلمية.

لفت بوب انتباهي إلى مسطحات المد والجزر عند مخرج الخليج الصغير حيث تتدفق المياه داخل قناة سيمور، وقد كنا على بعد ساعة طيران جنوب غرب جونو في البرية البكر، وكانت الدببة التي نراقبها هناك على مدى أسبوعين ذات بطون مستديرة وحيوية عالية، وكان سمك السلمون في ذروة نشاطه، ومخرج الخليج الصغير مليء بالشوائب ذات اللون الذهبي والفضي والألوان الوردية في أعلى النهر.

كان هناك اثنان من صفار الدببة ذات اللون البني يقترب كل منهما من الآخر عبر المرج الذي يتاخم المسطحات المائية؛ الأذنان مائلتان للخلف قليلاً، والعيون متسعة، والفم مفتوح، بدأ الدبان يتصارعان على سبيل اللعب، وعلى مدى دقائق عدة، ثم عبرا المنحدرات جيئة وذهاباً من خلال رذاذ المياه المتطاير من البركة الفوارة، استدارا وتراقصا ومن ثم وقفا وانحنى كل منهما باتجاه الآخر وتعانقا وهما يرقصان بوضع مستقيم، ثم توقفا ناظرين إلى المياه، ومن ثم كما لو أنهما يتحركان تحت تأثير شيء ما يتحكم فيهما، وضع كل منهما فمه مقابل فم الآخر، والرأس مقابل الرأس، والجسد مقابل الجسد، وكذلك المخلب مقابل المخلب؛ بدا الأمر كما لو أنهما يستنشقان بعض الرذاذ الكوني المليء بالفرح.

كنا نراقب الديين الصغيرين عندما توجهت إليه بسؤال، مدركاً لحقيقة معلوماته الموسوعية عن اللعب في عالم الحيوان، ولكني كنت مشبعاً بروح الحرية والتمتعة: «بوب، لماذا تلعب هذه الدببة؟».

أجاب بعد قليل من التردد ومن دون أن ينظر إليّ: «لأن اللعب مُسلٌّ».

- «لا يا بوب، أعني من وجهة نظر علمية، لماذا تلعب؟».

- «لماذا نلعب؟ لماذا تغرد الطيور، ويرقص البشر؟ إن ذلك من أجل.... متعة القيام بهذه الأمور».

- «بوب، أنت خريج جامعة هارفرد ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وذو معرفة عميقة بعالم الدببة، أنت تدرس التطور، وقد كتبتَ بحوثًا كاملة عن اللعب عند جميع الحيوانات، وأعرف أن لديك المزيد لتقوله عن هذا الأمر، أخبرني لماذا تلعب الحيوانات؟».

بعد صمتٍ طويلٍ، وبينما بدأتُ أشعر أنني بحضرة فتان ذي إحساس عالٍ عليه أن يشرح لوحةً لأبله لا يتذوق الفن، أجاب بوب على مضض: «في عالمٍ يستمر بطرح تحديات فريدة وغامضة، فاللعب يُعدُّ هذه الدببة للعيش على كوكبٍ متطور».

مثل بوب والعديد من الباحثين في اللعب، أُفضِّل النظر إلى السبيل التي تصبح الحياة من خلالها أكثر جمالاً ومتعَةً عن طريق اللعب، على النظر في تفاصيل الفوائد التي نجنيها منه؛ أُفضِّل دراسة الطيور في أثناء طيرانها بدلاً من إطلاق النار عليها لتشريحها. ومن الأشياء الرائعة التي تخص اللعب هي أن لا هدف له على ما يبدو، ولكن هل هذا صحيح؟ لهذا السبب كنتُ في آلاسكا مع بوب للبحث فيما يعرفه علماء الطبيعة والسلوك الحيواني عن دور اللعب في مملكة الحيوان، وقد قال بوب إنه هو أيضاً يكره إثقال كاهل اللعب بهدفٍ محدد يسعى إليه، ولكن بعد دراسة وتأمّل طويلين بدا أن هناك هدفاً للعب في النهاية.

ينتشر اللعب بصورة لا تصدق في عالم الحيوان، والمثال الذي شاهدناه أنا وبوب عن الدببة التي تتصارع بهدف اللعب يبدو شائعاً،

خاصة عند الثدييات والطيور الذكية. وبين الفهود والذئاب والضباع والفئران والقطط والكلاب، المشاجرات التي تحدث عند هذه الحيوانات هي جزء من عملية النمو، ولكن هناك عدد من الحيوانات التي يبدو أنها تستمر في اللعب في مرحلة البلوغ، وقد لوحظ أنّ الغربان البالغة تتزحلق على المنحدرات الثلجية على ظهرها وتطير عائدة إلى القمة لتتزحلق إلى الأسفل ثانيةً، وكذلك البيسون (أحد أنواع الثيران) يركض مرارًا وتكرارًا على البحيرة المتجمدة ويتزحلق ويصرخ مبهجًا، كذلك يمارس فرس النهر الشقلبة في المياه مرارًا وتكرارًا.

اعتاد باحثون آخرون، وأنا منهم، أنّ يعدوا اللعب موجودًا فقط عند الثدييات والطيور وبعض الزواحف، ولكن الباحثين في مجال اللعب عند الحيوانات وضعوا معايير محددة لتعريف سلوكيات اللعب، ويبدو أنهم وجدوا أنّ اللعب تمارسه جميع الأحياء، ويعد الأخطبوط أحد أكثر المخلوقات التي درست ضمن علوم الأعصاب، وعندما قام علماء سلوك الحيوان بمراقبة الأخطبوط وهو يدخل في حالة الاسترخاء وحركات العبث الغريبة، خاصةً عندما يبدو أنّ هناك نوعًا من السلوك المحفّز، لم يكن لديهم خيار سوى أنّ يوافقوا على هذا التعريف للعب. وتقوم بعض أنواع الأسماك بنفخ فقاعة مائية، وهو على ما يبدو نوع من اللعب أيضًا. يعتقد السيد ويلسون (E. O. Wilson) الخبير المرموق بعالم النمل، أنّ النمل يدخل في مشاجرات على سبيل اللعب، وأنا الآن أرى اللعب في أماكن لم أتخيل قطّ أنّه موجود فيها.

## اللعب بهدف

مرّةً أخرى، إحدى السمات المميزة للعب أنّه يبدو بلا هدف، إلا أنّ انتشار اللعب في جميع أرجاء الطبيعة يوحي لنا أنّ لهذا النشاط غايةً ما، فليس للحيوانات متسع من الوقت للسلوكيات المبدّرة للوقت، إذ يعيش معظمها في بيئات ضاغطة توجب عليها التنافس على الطعام، كذلك التنافس مع الأنواع الأخرى والتنافس للتزاوج بنجاح، لماذا عليها إضاعة الوقت وهدر الطاقة في نشاطٍ غير منتج كاللعب؟ بل إنّ نشاطاً كاللعب خطراً في بعض الأحيان؛ كالذي تقوم به الماعز الجبلي إذ تشب وتلهو على منحدرات صخرية بعلو آلاف الأقدام، ومنها ما يسقط أحياناً، ولنا أن نتخيّل ماعزًا جبليّةً معمرّةً تصف هذا اللعب بأنّه (مرحٌ حتى تلحق الأذية بأحدهم).

بصفتي عالمًا، أعلم أنّ انتشار سلوكٍ معيّن بهذا الشكل في الثقافة الإنسانية وفي مختلف الكائنات، هو بسبب ما يحمله من قيمةٍ تتمثّل في البقاء على قيد الحياة، وإلا لتخلصت منه الأحياء إذ يتبين لها عدم جدواه مع مرور الوقت؛ فالماعز الجبلي التي لا تميل للعب والمجازفة ستحفظ حياتها وجيناتها بصورة أفضل (لن تسقط في الهاوية الصخرية وهي تشب بجرأة على المنحدرات القاسية)، وإذا لم يكن للعب فائدة تُذكر بالنسبة إلى هذه الحيوانات فإنّ الماعز المرحّة لن تبقى في سلالة الماعز التي لا تحب اللعب مع مرور الوقت، لكن هذا لم يحدث، وهذا يشير إلى وجود بعض الفوائد للعب وهي التي تدفع خطر الموت عن الماعز المحب للعب.

في الحقيقة يمكن إثبات فائدة اللعب علمياً، فقد وُثِّق سلوك اللعب لدببة الأسكا بصورة دقيقة على مدى ما يزيد على خمسة عشر عاماً، إذ حلل فريق بوب فاجن النتائج واستطاعوا تمييز اللعب من بين جميع السلوكيات الأخرى (ليس من السهل تلخيص معايير الرصد والتحليل الإحصائي، لكنها متخصصة جداً وتشكّل بيانات إحصائية مهمة). لقد وجد الباحثون أنّ الدببة التي حافظت على حياتها بصورة أفضل هي تلك التي لعبت أكثر، وهذا صحيح على الرغم من حاجة اللعب إلى الوقت والانتباه والطاقة على حساب أنشطة أخرى مثل تناول الطعام، والذي يبدو لأول وهلة ذا أهمية أكبر في بقاء الدببة على قيد الحياة.

السؤال المطروح هنا هو: كيف ولماذا يكون اللعب مفيداً؟ تقول إحدى النظريات الرئيسية إنّ اللعب هو، وببساطة، ممارسة المهارات التي تلزم في المستقبل؛ ذلك أنّ اللعب القتالي للحيوانات بعضها مع بعض هو تدريب لها على القتال والصيد الحقيقي الذي ستمارسه في المستقبل، إلا أنّ البحوث لم تتكر إكمانية أن تمارس القطط المحرومة اللعب الصيد بصورة طبيعية؛ ولكن (ما لا تستطيع فعله هي الأشياء التي لم تتعلمها من قبل للانخراط الناجح في المجتمع، فافتقاد القطط والثدييات الاجتماعية الأخرى، مثل الفئران، للعب سيفقدها القدرة على تحديد العدو من الصديق، وستفشل في التواصل ضمن خليط من الأنماط الاجتماعية العادية. تتعلم القطط من خلال مناورة القتال الوهمي ما يسميه المؤلف واختصاصي علم النفس دانيال جولمان (Daniel Goleman) الذكاء العاطفي، أي القدرة على إدراك الحالة العاطفية للآخرين وتبني الاستجابة المناسبة لها.

أخبرني بوب فاجن ذات يوم في ألاسكا: «أعتقد أنّ اللعب يعلم صغار الحيوانات القدرة على إصدار الأحكام السليمة؛ فعلى سبيل المثال قد يتيح اللعب القتالي للدببة تعلّم متى عليها الوثوق بدبّ آخر والدفاع عن نفسها في حال تطور الأمر لصراعٍ عنيف، أو اختيار الهرب من المواجهة. يمثّل اللعب تجربة أولية (بروفة) لمواجهة التحديات والمواقف الغامضة في الحياة، إنّها تجربة لا تضع مسألة الحياة والموت على المحك».

يتيح اللعب للحيوانات تعلم أشياء كثيرة عن بيئتها؛ منها قواعد الارتباط والاشتباك مع الصديق والعدو، ويُقدّم التواصل باللعب تجربة مجانية عن نتائج الاختلاط مع الفئات الاجتماعية المختلفة. من الشائع في عالم الحيوان أن نرى صغارها من هرّ أو جرو أو شبل يندفع مرحاً ليهاجم أمه أو يعصّها، وهي ممارسات قد تفيده لاحقاً في القتال أو الصيد، لكن الدرس الأهم هو في كيفية استعراض مهاراته أمام أشقائه، أو إدراك المدة التي يستنفد فيها لعبه هذا صبرَ أمه ويفجّر حنقها عليه.

قد تحلّ المباراة اللفظية محل اللعب الجسدي العنيف عند البشر، ويتعلم الأطفال خلال لعبهم الفرق بين الإغاضة الودية لأحدهم والاستهزاء المهين. يتيح لهم اللعب اكتشاف تلك الحدود بأنفسهم، ويعلمهم كيفية التصرف عند تجاوز تلك الحدود. يتعلم البالغون في حفلات الكوكتيل مبادئ اجتماعية مماثلة عن كيفية التعامل بودية مع الآخرين أو كيفية التظاهر بذلك.

## علاقة الدماغ باللعب

إنّ الحيوانات التي تلعب كثيراً تتعلم كيفية التعامل والتكيف مع عالمها، ومن ثم فهي أذكى، وقد ذكر عالما الأعصاب سيرجيو بيليس (Sergio Pellis) من جامعة ليثبريدج في كندا، وأندرو إيوانوك (John Nelson) (Andrew Iwaniuk)، وعالم الأحياء جون نيلسون (Andrew Iwaniuk) من جامعة موناخ في ملبورن، أنّ هناك علاقة إيجابية قوية بين حجم الدماغ وحالة إشباع اللعب عند الثدييات بصورة عامة. تُعد هذه الدراسة من أكثر الدراسات المنشورة شمولاً من ناحية مقارنات كميات اللعب عند صغار الأحياء، فقد قام الباحثون بقياس حجم الدماغ وجدولة سلوك اللعب في خمسة عشر نوعاً من الثدييات؛ من الكلاب إلى الدلافين، وبعد أخذ اختلاف حجم الجسم في الحسبان، وجدوا أنّ الأصناف ذات الأدمغة الكبرى (بالنسبة إلى حجم الجسم) هي تلك التي لعبت كثيراً، في حين أنّ صاحبة الأدمغة الصغرى قد لعبت بدرجة أقل.

لقد أظهر الباحث الكبير المعروف جاك بانكسيب (Jaak Panksepp) أنّ اللعب النشط يحفّز العامل العصبي الناشئ من الدماغ بصورة انتقائية (وهو ما يحفّز نمو الأعصاب) في اللوزة الدماغية (حيث تعالج الانفعالات) وقشرة الفص الجبهي الظهرية الوحشية (حيث تعالج القرارات التنفيذية).

كان جون بايرز (John Byers)، وهو باحث مختص في اللعب عند الحيوانات، ومهتم بتطوّر سلوك اللعب، قد أجرى تحليلاً مفصلاً عن علاقة حجم الدماغ بدرجة إشباع اللعب ومدى بدائية اللاعب، واكتشف ما يأتي: ترتبط كمية اللعب بتطور القشرة الأمامية للدماغ، التي تعد أهم منطقة في

الدماغ مسؤولة عما نسميه بالإدراك: التمييز بين المعلومات ذات الصلة من تلك التي لا تمت بصلة، ومراقبة وتنظيم أفكارنا ومشاعرنا، والتخطيط للمستقبل، بالإضافة إلى ما سبق ترتبط مدة اللعب الأعظمي في كل صنف بمعدل وحجم نمو المخيخ؛ يقع هذا الجزء من الدماغ خلف وأسفل نصفي الكرتين المخيتين في الدماغ، ويحتوي على خلايا عصبية أكثر من كامل بقية الدماغ، وتعد وظائفه واتصالاته أساسية للتنسيق والتحكم الحركي، وتوصل الباحثون من خلال التقنيات الحديثة لتصوير الدماغ إلى أنّ المخيخ هو المسؤول عن وظائف الإدراك الرئيسية مثل الانتباه ومعالجة اللغة والتقاط إيقاع الموسيقى وغيرها.

يُظن بايرز أنّ الدماغ يصبح في أثناء اللعب أكثر قدرة على فهم نفسه من خلال المحاكاة والاختبار، حيث يساعد نشاط اللعب على تشكيل الدماغ، ويساعدنا على اختبار الكثير من المواقف والأشياء من دون أن نكون عرضةً للتهديد البدني أو النفسي، نكون بأمان لأننا نلعب فحسب.

تُعد محاكاة الحياة بهذا الشكل من أكبر فوائد اللعب بالنسبة إلى البشر، فاللعب يتيح لنا تخيّل واختبار الحالات التي لم يسبق لنا مواجهتها والتعلم منها، يمكننا بواسطته التعامل مع احتمالات لم نعهدها سابقاً لكننا عرضة لها في المستقبل. إنّنا نقوم من خلاله بإجراء اتصالات إدراكية جديدة لها وقعها على حياتنا اليومية، وتعلمنا تلك الاتصالات الدروس والمهارات من دون التعرّض المباشر للخطر.

كيف لنا إذاً أن نقوم بتلك (المحاكاة)؟ من خلال المشاهدة والمشاركة في الأنشطة الرياضية والبدنية، وقراءة الكتب والقصص، والاطلاع على الفن والسينما، وغيرها الكثير، من خلال معاشتنا لعلاقة

ريك وإلسا الفاشلة في فيلم كازابلانكا، نتعلم شيئاً عن الحب وكيف نعيش حياتنا بشرف، وبشعور من السخرية عندما يضيع الحب. وعندما نتخرط في متابعة انتصارات وهزائم فريق كرة القدم المفضّل لنا، فإننا نتعرّف المثابرة وكيفية الخوض في نقاش بناءً مع أصدقائنا (عن أفضل لاعب وسط على سبيل المثال)؛ وعندما نخبر تحدياً جسدياً جديداً مثل تعلم التزلج على الجليد، فإننا قد ننقل ما نتعلمه هناك من مهارات، مثل تجنب السقوط والحفاظ على التوازن والالتزام بالانعطافات، إلى مكانٍ آخر بعيد، مثل مفاوضات تجارية، حيث تتبادر تلك المهارات إلى ذهننا كتذكير داخلي يحثنا على المضي قدماً والإصرار على إنجاز الصفقة أو إفشالها.

توصّل جيرالد إيدلمان (Gerald Edelman)، وهو عالم أعصاب وحائزٌ جائزة نوبل، إلى نظرية حول كيفية تكامل المعلومات الجديدة وظيفياً في الدماغ، وذلك بالاعتماد على بحوث تقنية متقدمة وملاحظاته حولها؛ وعندما ربطتُ آراءه مع ملاحظاتي عن كيفية شحذ اللعب للدماغ النامي، وجدتُ أنّ ما يقوله منطقيٌّ تماماً بالنسبة إليّ، فقد وصف إيدلمان كيفية ترميز تجاربنا الحسية في (خراائط) متناثرة في الدماغ، وكلّ منها شبكة معقدة من الخلايا العصبية المترابطة؛ مثلاً: يُرمز العديد من الأشكال والأحجام المختلفة للشجر الموجود في العالم في خريطة مشتركة تُرمز عملياً (التصنيف الشجري) بكامله، وهو ما يتيح لنا معرفة نوع شجرة حتى إن لم يسبق لنا مشاهدة صنفها من قبل، وبنفس الطريقة يقوم الدماغ بأرشفة سلسلة غنية ومرنة من الخرائط التي تسمح بإدراك أنواع لا حصر لها من الأجسام والأصوات والألوان والأوضاع الاجتماعية وغيرها.

لا تكون تلك التعميمات الحسية الناجمة عن هذه الخرائط ثابتةً، فهي تتمدد وتتغير، علاوة على أن لديها دلالات شعورية، فنحن نسلك طريقنا في العالم من خلال التنقل عبر خرائط الحياة الضخمة والمتنامية عضوياً.

وتعتمد حيوية هذه الخرائط على التزامن النشط والمتواصل للتفاصيل التي لا تعد ولا تحصى، ويبدو أن هذا التزامن يحدث بأفضل أشكاله من خلال اللعب؛ مثلاً: إنَّ تَمَمُّص شخصية أو اختراعها باللعب خلطة غنية من الأحاسيس المتباينة، تخيل طفلاً ذا ثلاث سنوات جالساً على الأرض يلعب بحيوانٍ محنطٍ ويكلمه بأصوات مختلفة. يُشكّل هذا الطفل اتصالات عصبية لها أهميتها الكبيرة عند إضافتها إلى المجموعة المتنامية من المعلومات المخزّنة في جسده النامي. إنَّ الاتصالات الغنية جداً بين خرائط الدماغ متبادلة، وهي تتم من خلال ملايين الألياف، وأرى أن أكثر ما يُغني ويُشكّل هذه الخرائط المترابطة والديناميكية هي (حالات) اللعب.

إنَّ اللعب من خلال تخيل قصة ودمجها مع تجربة المرء الواقعية في أجواء مرحلة (أقله في مرحلة الطفولة) تُظهر لنا كيفية تطوير فهمنا الشخصية للطريقة التي يعمل بها عالمنا؛ ففي البداية نتخيل الاحتمالات التي قد تواجهنا، ثم نختبرها في الواقع فيما بعد.

مع أن هذا قد يبدو صبيانياً بعض الشيء، إلا أن الفحص الدقيق للروايات الداخلية للبالغين (تيار الوعي لدينا) يكشف لنا شيئاً من هذا القبيل، فخيالنا في مرحلة البلوغ نشط أيضاً وباستمرار، يتبأ بالمستقبل وينظر في عواقب سلوكنا قبل وقوعه، وكما هي الحال في الطفولة، يثري

اللعب التخيلي الطفولي تيارات الوعي البالغة لدينا ويحفّزها، إذ إنّنا جميعاً نرى أحلام يقظة حول الأحداث التي ستقع في مستقبلنا حتى لو لم نكن على إدراكٍ واعٍ بها. تترك تلك الخيالات والأفكار بصمتها على أدمغتنا، وقد لا نلاحظ هذا في الحالة الطبيعية إلا أنّنا جميعاً نلحم بصورة منزلنا المستقبلي أو شريكنا في الحياة، ويقوم الدماغ بتشكيل صورة حيّة عن المنزل أو شريك المستقبل. وقد ذكر المحلل النفسي إثيل بيرسون (Ethel Person) أنّ أحد عملائه اكتشف، خلال العلاج، أنّ نسبةً عاليةً من فاعليته في أعماله قد جاءت من تصوراتهِ المتكررة حول ما يمكن أن يواجهه في قضية معيّنة، ومع مرور الوقت خاض فعلياً الموقف الذي كان قد حضرّ نفسه جيداً له تحسباً لأي طوارئ.

تتجلى العبقرية في اللعب بإنشائنا لمجموعات معرفية تخيلية جديدة في أثناء الممارسة، وبوساطة تلك المجموعات المبتكرة نجد ما يناسبنا لشق طريقنا في الحياة.

في إحدى التجارب، قرر أحد علماء الأحياء الدارسين لثعالب الماء النهرية، تدريب بعضها على السباحة بوساطة طوق لتحصل على مكافأة غذائية لمن يكمل المهمة، إلا أنّه بعد مدة قصيرة من تعلم ثعالب الماء القيام بذلك، بدأت تلك الحيوانات تضع لمساتها الخاصة على المهمة، فسبحت عائدةً من خلال الطوق إلى الخلف وانتظرت لترى هل لها مكافأة أخرى، وبعضها سبح من خلال الطوق والتف في اتجاه آخر، ومنها ما سبح إلى منتصف المسافة وتوقف، وفي كلّ حالة كانت تنتظر بترقب لمعرفة هل ستحظى إضافاتها بمكافأة أم لا.

لقد كانت ثعالب الماء تختبر النظام من خلال سلوكها هذا، كانت تتعلم قواعد اللعبة، القواعد التي تحكم عالمها، ولم تكن تلك إستراتيجية مدروسة منها، فتعالب الماء تحب اللعب بطبيعتها، وتنجذب دوماً إلى الأشياء الجديدة والمثيرة. إنَّها بطبيعتها تبحث عن التجديد وتجنب الملل، وهو ما يؤدي بها إلى تجربة المهمة بعدد من الطرق المختلفة، من خلال ضخ المرح فيها ومزجها بجدية المهمة؛ كانت ثعالب الماء تتعلم كيفية سير عالمها بهذا الأسلوب أكثر مما لو أنَّها اكتفت بمجرد أداء المهمة بالشكل المطلوب منها بحرفيته. إنَّه درس يمكننا جميعاً تعلمه من هذه المخلوقات. ويشير عالم الأحياء بأسى إلى محاولاته على مدى سنواتٍ طوالٍ إقناع طلابه في الدراسات العليا باستخدام مثل هذا المنهج المرح بدلاً من أساليب التعليم التقليدي والتفكير الميكانيكي الراجح في بحوثهم.



لقد أشار بحث مفصليّ أجري في ستينيات القرن الماضي في جامعة كاليفورنيا في بركلي من قبل ماريان دايموند (Marian Diamond)، إلى الدور الأساسي للعب في نمو الدماغ.

وكنت قد زرت دايموند في يوم دافئٍ خلال فصل الشتاء، وقد وجدت أنها امرأة مذهلة ولطيفة، وعالمة أعصاب رائدة منذ ما يقرب من نصف قرن. اكتشفت دايموند أسرار النمو العصبي عندما كان عدد النساء في مراتب كبار العلماء قليلاً جداً، وأقل في مجال علم الأعصاب.

قد لا يكون اسم دايموند معروفاً جيداً خارج نطاق الدوائر العلمية، إلا أنّ عملها مألوف لكلّ والدّين. في أوائل ستينيات القرن الماضي قامت دايموند وزملاؤها بإجراء التجارب المفصلية التي بيّنت أنّ الفئران التي نشأت في بيئة متنوعة ومدعومة لم تصبح أذكي فحسب، بل كانت أدمغتها أكبر وأكثر تعقيداً، مع قشرة دماغية أكثر نموّاً وثخانة، وهي (المادة الرمادية)، حيث تحصل معالجة البيانات في الدماغ.

وقد تناولت المخيلة الشعبية الأمر بسرعة: إذا نشأ الأطفال في حضنة مدعومةٍ بالكثير من الجداريات والأثاث الملون، فإنّهم سيتمتعون بتطور دماغي ذي شحنة زائدة. لكن دايموند أخبرتني عن تجاربها بما جعلني أدرك الفرق بين عملها وتفسيره في الثقافة الشعبية؛ إذ لم تكن الفئران التي نما دماغها بصورة أكبر وأكثر تعقيداً وأصبحت أذكي، معرضةً لمجموعة أكبر من المحفّزات فحسب، فالأمر لا يتعلق بتوفير محيطٍ ملوّنٍ وأصواتٍ ممتعة فقط، إنما يكمن سرّ نمو دماغ فئران التجارب تلك في لعبها مع مجموعة متغيّرة جداً من (ألعاب) الفئران، وتواصلها الاجتماعي مع الفئران الأخرى.

تقول دايموند: «يعدّ التأسيس المبكّر لمزيج الألعاب والأصدقاء أمراً حيويّاً لتأهيل البيئة وجعلها بيئةً غنيّةً». لقد كان اللعب السبب الحقيقي

لنمو دماغ الفئران، فهي تتشاجر وتمضغ وتتصارع معاً، وتستكشف وتتفاعل مع الألعاب، لقد جرّبت تلك الألعاب ودعت الفئران الأخرى للعب معها.

لقد كان إشباع الفئران من محيطها إيجابياً لها بعد لعبها وتفاعلها مع الأشياء النشطة؛ وبالعودة إلى صغار البشر فإنّ الدرس لا يكون بتوفير غرفٍ وحضاناتٍ مشرقةٍ وملونةٍ (وهذا غير مضرّ ألبتة)، إلا أن الدرس هو في ضرورة توفير فرص اللعب والتواصل الاجتماعي للرضع والأطفال الصغار، ألعاب ودمى يلعبون بها وسط تفاعل الوالدين لمساعدتهم على تحقيق إمكاناتهم الكامنة والكاملة.

إن مجرد تغيير الأشياء المحيطة، أو توفير تحديات متنوعة، وفق ما توصلت إليه دايموند، ليس كافياً للحصول على نموّ دراماتيكي للدماغ؛ ففي سلسلةٍ من التجارب، كانت مهمة الفئران إيجاد طريقها عبر متاهات متنوعة للعثور على مكافأتها، وكان من هذا النشاط المنفرد الذي لا ينطوي على لعبٍ أن أدى إلى نموّ عصبيّ في منطقةٍ واحدةٍ في الدماغ، في حين يوفر اللعب نموّاً لكامل الدماغ.

وفي هذا الصدد أظن أنّ جزءاً من الارتباك الحاصل لدى الآباء والنقاد ناشئ من استخدام مصطلحات معيّنة مثل (البيئة الغنية)، التي لا يبدو أنّ لها علاقة باللعب بقدر علاقتها بإضافة أشياء جميلةٍ إلى حياة الطفل، وهذا الارتباك حاصل أيضاً نتيجة قلة النقاشات حول جوانب اللعب المختلفة في تلك التجارب ونتائجها.

تقول دايموند إنّ استخدام تعبير بيئة مدعومة أو غنية لا يزال مناسباً ومعبراً عمّا كانوا يفعلونه، لكنها تعترف بأنّها تجنبنا مناقشة (اللعب) أو

(ألعاب) عند وصف التجارب: «في بداية ستينيات القرن الماضي كان على النساء النضال ليُنظر إليهن على محمل الجدّ على أنهن عالمات، وكانت النظرة إليّ أنّي تلك المرأة السخيفة التي تراقب لعب الفئران، وهذا ما جعلني أتجنب استخدام مفردات ألعاب ولعب».

كانت تجارب دايموند من بين أكثر البحوث الرائدة التي تُظهر نتائجها أنّ اللعب ضروري لنمو الدماغ بصورة سليمة؛ لكن ما الرابط بين النمو العصبي واللعب؟ ولماذا تسير أنشطة اللعب جنباً إلى جنبٍ مع نمو الدماغ؟ وما الاختلاف الذي يسببه اللعب؟

في الحقيقة يبدو أنّ اللعب واحد من أهم الأساليب المتقدمة التي ابتكرتها الطبيعة لتسمح بإنشاء الدماغ المركب لنفسه.

لَمْ أقول هذا؟ لنفترض حقيقة عدم وجود مخطط دقيق لإنشاء الدماغ، ستكون المعلومات المشفرة في حمضنا النووي (DNA) ضئيلة للغاية لتحديد كيفية ارتباط الخلايا العصبية كلّها بعضها ببعض بدقة؛ في حين أنّ الدماغ يربط نفسه بنفسه، ويقوم بذلك بإنشاء عدد كبير جداً من الخلايا العصبية، التي تقوم بدورها بعدد كبير جداً من الاتصالات مع الخلايا العصبية الأخرى في جميع أنحاء الدماغ، حيث ترسل الخلايا العصبية إشارات من خلال الدارات باتباع قواعد التفاعل المنصوص عليها في الحمض النووي، فتعزز تلك الخلايا التي تعمل وتُضعف أو تزيل تلك التي لا تعمل.

تستمر هذه العملية طوال الحياة، وهي نوع من التطور العصبي. تكون معظم الخلايا العصبية بعد الولادة موجودة بالفعل، لكنها تستمر في

إجراء اتصالات جديدة، وتكون الاتصالات الأكثر صلاحية، والتي تعمل بصورة أفضل، هي الاتصالات التي تبقى أكثر.

ويبدو أنّ نوم الريم (REM sleep)، أو نوم الأحلام، يُشكّل جزءاً مهماً من هذا الاختبار، إذ يظهر أنّ النوم والأحلام يقومان بتنظيم وظيفة دماغية أعلى. وعلى الرغم من عدم المعرفة التامة حتى الآن بجميع وظائف النوم والأحلام فإنّ الباحثين قد أدركوا دور هذه الأنشطة في الاستقرار الديناميكي للدماغ، كما في تطوّر الذاكرة على مدى عمر الإنسان. لقد أظهرت الدراسات أنّ ليلة نوم جيدة بعد تعلّم شيء جديد تساعد الناس على تذكر الأشياء بصورة أفضل. نعلم الآن أنّ نوم الريم هو الأكثر شيوعاً خلال أوقات النمو السريع للدماغ، وتقول النظرية إنه، وخلال ذلك النمو، يسهم النوم والأحلام في هذا الاختبار كما في تعزيز دارات الدماغ وتقويتها.

يسهم اللعب الحاصل خلال أوقات النمو السريع للدماغ بعد الولادة (مرحلة الطفولة) في عملية التطور العصبي ويدفع بها إلى الأمام، وأيضاً يعزز إنشاء اتصالات جديدة لم تكن موجودة من قبل، وهي اتصالات جديدة بين الخلايا العصبية وبين مراكز الدماغ المختلفة، وتتفعل تلك الاتصالات وتنظّم ما أسميه (خلايا عصبية ربّانية إضافية). وقد لا يبدو لتلك الاتصالات العصبية أي وظيفة فورية، لكن تفعيلها عن طريق اللعب ضروري في عملية تنظيم الدماغ.

عندما نلعب، نشجّع إنشاء تلك الدارات الجديدة واختبارها بإرسال الإشارات من خلالها، ولأنّ اللعب نشاط غير مصيري، فيتم الاختبار بصورة آمنة؛ فلا تهديد ينال من حياتنا ويجعلها على المحك.

يساعد اللعب، بصفته قوةً دافعةً، على استمرار نمو الدماغ وتطوره؛ فعند الفئران على الأقل، تُعد مناطق جذع الدماغ المسؤولة عن بدء النوم هي نفسها المسؤولة عن بدء سلوك اللعب، وعلى ما يبدو فإن اللعب - على غرار النوم - مهمٌ حيويًا لتأمين استقرار الجسم والتطور الاجتماعي عند الأطفال، وكذلك الحفاظ على هذه الصفات عند البالغين. من المثير أن نرى تشابهاً بين هذين السلوكين: النوم واللعب، ومن المنطقي تماماً أن يكونا المنظمين الأساسيين على المدى الطويل لنمو الدماغ والقدرة على التكيف.

### الدافع للعب

إنّ اللعب مهم جداً لتطورنا وبقائنا على قيد الحياة، وهو محرك بيولوجي يشبه رغبتنا بالطعام أو النوم، حيث يوُلِّد هذا الدافع داخلياً.

الدوافع لا تتساوى جميعاً في القوة، فحاجتنا الرئيسية هي البقاء على قيد الحياة من يوم لآخر، وأقوى دافعين لتحقيق ذلك هما: الطعام والنوم، ولهذا يختفي دافع اللعب عندما نكون عرضةً للخطر، إلا أنّ الدراسات أظهرت أنّ الثدييات التي تغذى دوافعها بصورة جيدة وآمنة على مدى طويل ستلعب بصورة عفوية.

لاحظ الفيلسوف جيرمي بنتام (Jeremy Bentham) أنّ سلوكنا محدد بصورة واضحة بالمتعة أو الألم، نتلقى مكافأةً على السلوك الذي يوافق ما تمليه عليه دوافعنا البيولوجية، ونُعاقب على السلوك الذي يخالفها؛ نشعر بالألم عندما لا نأكل، وبالمسرة العظيمة بتناول الطعام

بعد جوعٍ شديدٍ (كما يقول المثل: الجوعُ أفضل فاحش شهية). إنَّ ليلة نوم هائلة عقب سهر ليالٍ طوال هي واحدة من أجمل المسرّات التي تبعث على الراحة العظيمة والرضى التام.

ننال مكافأةً كبيرةً عن لعبنا في الطفولة، وهي نمو سريع لدماغنا، وعندما نكبر فقد لا نحتاج إلى اللعب على المدى القصير، وقد نعيش حياتنا بصورة جيدة من دونه، إذ لا ينمو الدماغ بسرعة نموه خلال الطفولة، وقد يدفعنا عملنا ومسؤولياتنا الكثيرة الأخرى لوضع اللعب جانباً أغلب الأحيان، إلا أنَّ إهمال اللعب على المدى الطويل يجعل مزاجنا سوداويًا لا يطاق، ويفقدنا الشعور بالتفاؤل والمتعة، وربما نُصاب بالعجز عن الشعور بالسرور والبهجة.

ثمة أدلة مخبرية على وجود عجزٍ لعبٍ مشابهٍ لعجز النوم الموثق علمياً، وكما نحتاج في حالة عجز النوم إلى نوم عميقٍ للتعويض، أظهرت البحوث المخبرية انخراط الحيوانات المحرومة من اللعب في لعبٍ صاخبٍ عندما أتيح لها ذلك مرّةً أخرى. ومع أنّنا لا نملك أدلةً إحصائيةً مشابهةً تثبت ذلك عند البشر، إلا أنّ هناك أدلةً قويةً لا بأس بها من الآباء والمعلمين، بالإضافة إلى المعلومات التي جُمعت من ذكريات البالغين عن اللعب، تشير إلى رغبة البشر الشديدة باللعب بعد طول انقطاعٍ عنه.

نستطيع تبيان الجانب الآخر من دافع اللعب عندما نندمج به، ومن ذكريات اللعب التي ذكرتها، هناك الكثير من الأدلة التي تُظهر عمل الدماغ بصورة أفضل عندما نلعب بصورة كافية، ويثير اللعب فينا التفاؤل والإبداع. إنَّ اللعب هو نوع من التجديد، والتجديد يريحنا كثيراً، وهو أمر

واضح عند ارتدائنا لملابس جديدة أو قيادتنا لسيارة جديدة، أو حتى عندما نروي نكاتٍ جديدةً، وباحتضاننا للجديد في الحياة فإننا ننجذب نحو حالاتٍ تدفعنا لاختيار مهاراتٍ لسنا في حاجةٍ مباشرةٍ إليها، لكننا قد نكون في أمسِّ الحاجةٍ إليها في المستقبل، سنجد أنفسنا نقول: «لقد قمت بهذا لأجرب، لكن تبين لي أنّ الأمر يناسبني».

في عالمٍ لا يمكن التنبؤ به، عالمٍ متغيّرٍ، يمكن لما نتعلمه من اللعب أن يُصاغ في سياقٍ جديدٍ. إننا نبحث عن مجموعة متنوعة من الإمكانيات الجديدة من خلال اللعب، إمكانيات تتيح لنا النجاح في أيِّ مكان من العالم، لقد كان أوّل محرّكٍ بخاريٍّ مجرد لعبة، وكذلك الطائرة الأولى، ودفع فضول داروين الصغير الذي جمع خلال لعبه العينات من شاطئ البحر والحدائق، إلى توصله فيما بعد إلى نظرية التطور.

وعلى الأرجح قاد رمي الحجارة إلى ابتكار المقذوفات الأولى، وربما الرمح الأوّل، وسبقت الألعاب النارية في الصين اختراع المدفع، وبينما أتأمل في هذا أظن أنّ الرياضيات هي الأخرى كانت وليدة اللعب بالأرقام، وساهمت الألعاب التي نديرها بالضغط إلى تطوير صناعة الساعات.

إنّ التجربة والخطأ هما طريقنا لاكتشاف أشياءٍ جديدةٍ عندما لا نكون في وضعٍ يُشكّل مسألة حياةٍ أو موتٍ لنا، لن نقوم بهذه الأمور لأننا نعتقد أنّ الطائرات الورقية ستقودنا إلى ابتكار جيل البوينغ 747، إنما نقوم بها لأنها ممتعة، وبعد سنواتٍ عديدةٍ ستولد البوينغ 747.

## هل الكون مرح؟

ما أود قوله هو أنه عندما نفتح أعيننا جيداً فسنجد اللعب حولنا في كل مكان، وأنا أعني ذلك حرفياً، فاللعب موجود على جميع المستويات بدءاً من التفاعلات الخلوية، وصولاً إلى أقصاي الكون.

تخضع الكائنات الحية لما يمكن أن يسمى إنتاج التنوع، فقد أنتجت نماذج مختلفة من الكائنات الحية، فيمكن أن يعد إنتاج الحالات الشاذة، نوعاً من اللعب؛ إذ إنها مخلوقات إضافية خارج الضوابط اليومية، ويضيف إنتاجها مرونةً للنظام البيولوجي، وفي الواقع يبدو هذا النوع من اللعب جزءاً ضرورياً لأي نظام معقدٍ منظمٍ ذاتياً.

إنّ اللعب هو تأرجح الإيقاع في الموسيقى، وارتداد الكرة، ورقصتنا التي تنتشلنا من رتابة الحياة اليومية، إنها تلك اللحظة (عديمة القيمة) التي تجعل يومنا قيماً لا يُنسى، أعتقد أننا نحيا في كونٍ عنوانه اللعب.





## الفصل الثالث

### اللعب جزء أساسي من تكويننا

إن بَخَّاح البحر (زقاق البحر) حيوان قبيح المنظر، إذ يأخذ شكلاً أنبوبياً يشبه الدودة أو الإسفنج في مراحل العمرية المتقدمة، أما حين يكون يرقة فيبدو وكأنه شرغوف، ويُعد جهازه العصبي البدائي أقرب إلى الجهاز العصبي للبشر من تلك الحيوانات التي يشبهها كالإسفنج والمرجان، إذ إنه يمتلك - حين يكون يرقة - عموداً فقرياً بدائياً، وحرمة من العقد التي تعمل كماغ يساعده على التحرك باتجاه المواد الغذائية اللازمة له، والابتعاد عما يمكن أن يسبب له الأذى. وكما تفعل أغلب مخلوقات البحر، يقضي بخاخ البحر مرحلة حياته الأولى وهو ينمو ويستكشف البحر.

وحين يصل بَخَّاح البحر إلى مرحلة متقدمة في العمر، يتعلق وبصورة دائمة بصخرة ما، أو هيكل أو حطام سفينة، ولا يعود بحاجة إلى استكشاف العالم من حوله كما كان يفعل في بداية حياته؛ وذلك لأن التيارات المارة تزوده بالمواد الغذائية اللازمة لبقائه على قيد الحياة، وبذلك يصبح مخلوقاً كسولاً عديم الحركة.

إذا يصبح بخّاخ البحر أكثر مخلوقات البحر كسلاً، ويقوم بعد ذلك بفعل شيء مفاجئ؛ إذ إنه يقوم بالتهام دماغه. فحين لا يعود بحاجة إلى البحث عن طعامه، يقوم هذا الكائن بالتهام العقد التي تشكل دماغه، وذلك ما يتحدث عنه ستيفن كينغ (Stephen King) في كتابه حين يقول: «حين تصبح حياته عملاً من دون لعب، يتحول بخّاخ البحر إلى مخلوق يلتهم دماغه».

ويُعد بخّاخ البحر مثلاً لمبدأ أساسي في الطبيعة: العضو الذي لا يعمل يضمّر، فحين نهمل إحدى قدراتنا ونتوقف عن استخدامها فإنها تضمّر وتختفي، فإما أن نمو ونتطور أو نموت.

لا تصبح حياة أغلب الحيوانات سلبيةً كحياة بخّاخ البحر، ولكنها تمرّ في المراحل نفسها، إذ تقوم أغلب الحيوانات في مراحل حياتها الأولى بتطوير اتصالات عصبية بصورة دائمة ومستمرة، وحين يصل بخّاخ البحر إلى مرحلة عمرية متقدمة يتوقف عن الحركة، وكذلك تتوقف بعض الحيوانات عن اللعب، ويتوقف - نتيجة لذلك - دماغها عن النمو.

إلا أنّ ذلك لا ينطبق على البشر؛ فدماغنا يستمر بالتطور حتى بعد مدة طويلة من تجاوزنا مرحلة المراهقة، ويساعد اللعب على ذلك، فهو جزء أساسي من تكويننا، وذلك يعني أننا نستمر في اللعب مهما بلغنا من العمر، ويمكننا الاستفادة من اللعب في جميع المراحل العمرية. إنّ البشر أكثر المخلوقات مرونة: إننا نستمر باللعب وبذلك نستمر بالتغيّر والتكيّف حتى حين نصل إلى مراحل عمرية متقدمة. إذا تمكّنا من معرفة الأسباب التي تدفع الحيوانات إلى التوقف عن اللعب حين تصل إلى مرحلة البلوغ،

وتلك التي تدفع البشر إلى الاستمرار في اللعب بعد تجاوز تلك المرحلة العمرية، فسيكون بإمكاننا فهم الأثر الكبير للعب في حياة البالغين.

### الاستفادة من قدراتنا

إذا كان اللعب أمرًا مفيدًا، فلماذا تتوقف الحيوانات عن اللعب؟ لقد أوضحتُ سابقًا أنّ اللعب أحد أسباب بقاء الكائنات؛ لذا تلعب صغار الحيوانات كثيرًا؛ يعمل اللعب على إنشاء اتصالات عصبية جديدة واختبارها، ويمنح الفرصة للتعلم ولإنشاء علاقات اجتماعية؛ وذلك لأنه يُشكّل بيئة غير خطيرة تساعد على تعرف المهارات والمواهب الفطرية وتطويرها.

إلا أنّ ذلك لا يعني أنّ اللعب ليس له ثمن على الإطلاق، فاللعب يمكن أن يكون خطرًا، فقد أظهرت دراسة قام بها العالم الأسترالي روبرت هاركورت (Robert Harcourt) حول صغار الفقمة أنّه من ضمن ست وعشرين فقمة قتلها حيوانات مفترسة، كان هناك 22 قُتلت حين كانت تلعب بعيدًا عن ناظري والديها، فالحيوانات حين تلعب فهي لا تبحث عن الطعام أو الملجأ، وإنّ لم يفعل الوالدان أي شيء سوى اللعب فلن يكون بمقدورهم الانتباه إلى صغارهم، وذلك يجعلهم أكثر عرضة للخطر. لا شك أنّ للعب أخطارًا كبيرة، وهذا ما يدفعني للاعتقاد بأنّ له أهمية كبيرة، وعلى الرغم من أخطار اللعب نجد أنه منتشر وبصورة كبيرة في عالم الحيوان، وذلك يؤكّد أهميته التي تفوق الأخطار التي يحملها.

إنّ أهم فوائده للعب - كما ذكرت سابقاً - هي زيادة نسبة الذكاء وتعرّف العالم المحيط - إذ تعلمنا اللعب الكثير عن العالم من حولنا مما لا تستطيع مورثاتنا الجينية نقله إلينا - واكتساب القدرة على التكيف مع العالم المتغيّر من حولنا، ويمكننا الحصول على هذه الميزات في المراحل العمرية الأولى، خاصة أنّ الدماغ ينمو ويتطور بسرعة في هذه المدة ومن ثم يتباطأ تطوره من بعدها.

في مقامرة الحياة، تُمنح الحيوانات بطاقةً رابعةً واحدةً، وهي البطاقة الجينية لكنها تقوم باختبار عدد من البطاقات خلال حياتها، ثم بعد انتهاء تلك المدة يحين موعد الاستفادة من تلك البطاقة الرابعة التي سوف تكون الضربة الأخيرة والقاضية، فإما أنّ تفوز تلك الحيوانات في اللعبة أو تخسرها بصورة كاملة، وإنّ لعبة التكاثر تلك تكون رابعة عند الكائنات الحيّة التي تتكاثر مرّةً ثم تموت، فهذه الكائنات تنمو وتتعلّم مدة وجيزة تتمكن خلالها من اكتساب بعض المهارات، وفور توقّف دور التعلم تحاول أنّ تكتشف هل سوف تساعدنا تلك المهارات التي اكتسبتها على البقاء على قيد الحياة والتكاثر ونقل مورثاتها إلى جيل جديد. وتلك هي الإستراتيجية التي يتبعها سمك السلمون؛ إذ إنّ بيوضه تنفقس في الجداول، ولكنه ينمو ويتربّع في المحيط ثم يأخذ الفرصة الوحيدة التي تمنحه إياها الطبيعة، فيحاول العودة إلى حيث وُلد متحدّياً مياه النهر التي تجري بسرعة ليضع بيوضه عند مجراه المفروش بالحصى. هذا النموذج البدائي للتكاثر شائع بين الحيوانات التي تتكاثر بكميات كبيرة والتي تعتمد على الكم لا النوع من أجل ضمان نجاح عملية التكاثر، فتضع

الأسماك مئات البيوض ثم تغادر تاركة صغارها تنمو وتكبر بمفردها على أمل أن يبقى صغار عدة على قيد الحياة.

ما أفضل الإستراتيجيات التي يمكن أن تتبّعها الكائنات الحية التي تتكاثر مرات عدة خلال حياتها وتتجب أعداداً قليلة في كل مرة؟ تتجب الثدييات- وذلك يشمل الإنسان أيضاً- والطيور على سبيل المثال، بضعة صغار فقط؛ لذا تبقى هذه الكائنات بجوار أطفالها وتقوم بحمايتها؛ وذلك لتضمن أن بعض تلك الأفراد سوف يبقى على قيد الحياة لينجب بدوره صغاراً جديداً، ويجب أن تقوم هذه الكائنات بتكرار عملية التكاثر، ففي حال لم تبقى مجموعة الصغار الأولى على قيد الحياة، فسوف تعيد هذه المخلوقات الكرة والتكاثر من جديد سعيًا وراء فرصة جديدة (وكانت هذه القضية تشكل مشكلة بالنسبة إلى البشر في الماضي إذ لم يكن بإمكاننا الحد من نسبة الوفيات بين الأطفال)، كما أن صغار هذه الكائنات بحاجة إلى أن تستمر في التطور والتعلم حتى بعد أن تنضج وتصبح قادرةً على التكاثر؛ إذا فهذه الكائنات قد تفشل وتتعلم من تجربتها ثم تنجح.

ما يميز البشر إضافة للإبهام المعاكس، وقشرة الفص الجبهي الكبيرة، هو أن مدة طفولتنا تكون أطول من مدة طفولة صغار الكائنات الأخرى؛ فإذا كان الأساس الذي نعتمد عليه في عدنا أطفالاً هو امتلاكنا القدرة على اللعب، والرغبة فيه، فما الذي يمكن أن يحدث إن كان الدماغ البشري يحافظ حقاً على عناصر طفولية مثل القدرة على النمو والتطور حتى بعد أن نجتاز نحن البشر تلك المرحلة (الطفولة)؟ ماذا لو كان احتفاظ الدماغ ببعض الصفات الطفولية المفيدة هو العامل المساعد على نجاح بعض السلالات، وخاصة سلالاتنا نحن البشر؟

## كلب الصيد والذئب

لقد تفاجأت عندما رأيت الذئب لأول مرة حين أدركت أنّ هذا ذئب وليس كلباً؛ بالطبع جميعنا نعرف الفرق بين الاثنين، ولكن حقيقة أنّ هناك تشابهاً كبيراً يجعل الخلط بينهما أمراً شائعاً، وقد تمكنت من رؤية الذئب من كتب حين قضيت أسبوعاً مع روجرز (C.J.Rogers)، وهي باحثة في نيومكسيكو، وكنت قد ساعدتها في الإشراف على رسالة الدكتوراه التي كتبتها حول سلوك الحيوانات، واستنتجت أنّ أهميتها في مجال دراسة الذئب تساوي أهمية جين جودل (Jane Goodall) في مجال دراسة الشمبانزي.



تعدنا تلك الأنواع من الكلاب التي اخترناها لنقوم بتهجينها وتدريبها وتربيتها على مدى آلاف السنين، أسياذ القطيع؛ لذا تعتمد علينا في تأمين الزاد اللازم لها، لذلك فهي (تحبنا). إنها تلقي التحية علينا وتعبّر عن سعادتها برؤيتنا بتحريك ذيلها في الهواء، وتبدي رغبة باللعب معنا

بالانحناء أو هز الذيل، وحتى حين تقوم تلك الكلاب بالنباح أو الأنين، نلاحظ أنّ هناك نوعاً من الألفة تسعى من خلالها لجذب انتباهنا، على عكس الذئب التي تستخدم أسلوب (الغناء) المتطور، فالكلاب تتبع بصوت عالٍ استجابةً لمحاولة التعدي على المنطقة الخاصة بها، أو تعبيراً عن الإحباط، وكذلك تعبيراً عن بعض المشاعر، أو محاولة لجذب الانتباه، أما الذئب، حتى تلك التي نشأت بقرب البشر، فهي مختلفة تماماً؛ لأنها ليست بحاجة إلينا للبقاء على قيد الحياة؛ لذا فهي لا تبدي رغبة في أن تشارك البشر اللعب.

كما تبدو نظرة الذئب تجاه البشر حيادية مقارنة بالكلاب، فهي لا تُظهر للبشر وداً ولا عداً؛ إنّها تعيش ضمن نظام اجتماعي معقد هرمي الشكل، وإذا لم نشارك بوصفنا أفراداً في القطيع (وقد نجحت روجرز بتحقيق ذلك) فسوف تعدنا الذئب متطفلين. إلا أنّ جِراء الكلاب والذئب تتشابه إلى حد كبير، إذ تتصرف بطريقة تكاد تكون متطابقة، ويمكننا التمييز بينها من خلال الخصائص التي تميز كل فصيلة عن الأخرى، ونجد أنّ جِراء كلتا الفصيلتين تمتلك في بداية حياتها أنفاً أفطس وأذنين مرتنتين، كما تظهر جِراء كلتا الفصيلتين تعلقاً شديداً بأُمَّاتها. وتمرّ جِراء الذئب بمراحل تطورية معينة، وتظهر عليها تصرفات مختلفة خلال كل مرحلة، وما إن تبدأ بالنمو والتطور حتى تظهر لدى جِراء الذئب والكلاب، على حدٍ سواء، رغبة في اللعب، وتتحول جِراء الذئب مجبرةً إلى كلاب صيد لمدة قصيرة في إحدى مراحل تطورها، حيث تصبح أذنا جِرو الذئب وفمه وأنفه مشابهة لتلك التي نجدها عند كلب الصيد.

إنّ التطور الفيزيولوجي والاجتماعي لكلب الصيد يتوقف عند هذا الحد ، أما بالنسبة إلى جرو الذئب فهذه إحدى المراحل الكثيرة التي سوف يمر بها قبل أن يصبح ذئباً بالغاً. تتحول الذئاب إلى كلاب صيد من نوع آخر (Pointers)، وحين تكبر أكثر وتبلغ مرحلة النضج يصبح شكل خطمها (منطقة الفم والأنف) متطاولاً، وتصبح الأذنان منتصبين بصورة حادة، وبذلك تكون قد أصبحت ذئباً بالغاً، وفي العمر نفسه، يصبح كلب الصيد بالغاً، أي يصبح كبير الحجم ويصبح قادراً على التكاثر، أما سلوكه فيبقى على ما كان عليه في مرحلة اللعب، مرحلة جرو الذئب وكلب الصيد. إنّ بعض سلالات الكلاب- كالهاسكي وكلب الصياد الألماني والقلطي (كلب كثيف الشعر)- أقرب إلى الذئاب من كونها كلب صيد، وهذه الكلاب أكثر إخلاصاً، علاوة على أنها أكثر حرصاً على حماية المنطقة الخاصة بها، ولكن تبقى الرغبة في اللعب ظاهرةً عند كلاب الصيد حتى بعد أن تصل إلى مرحلة عمرية متقدمة.

أجل، تبقى لدى الذئاب تلك الرغبة والاستعداد للعب، إلا أنّها تصبح أكثر انشغالاً في تشكيل القطيع الخاص بها، وإيجاد الدور الخاص بها ضمن ذلك القطيع، ويكون ذلك الدور ثابتاً على عكس تلك العلاقات المتغيرة التي تنتج في مجتمع الكلاب، فالغرض من هذا الدور هو حماية مجموعة الذئاب التي تنتمي إليها، وذلك عن طريق تكوين قطيع متعاون ذي هيكلية ثابتة، قادر على التصرف كحيوانات صيد مفترسة في الغابات.



لدى الكلاب نظامٌ يساعدها على التكيف، ويُدعى استدامة المرحلة اليرقية (neoteny)، ويعود أصل هذه الكلمة الإنجليزية إلى اللغة اليونانية، وتعني (التمديد)، وتدل هذه الكلمة على استمرار مرحلة الطفولة مدة طويلة، وقد تدل أيضاً على الحفاظ على بعض الخصائص الطفولية، على الرغم من الوصول إلى مرحلة البلوغ، وإن من أهم ميزات استمرار مرحلة الطفولة عندما يكون الدماغ مرناً، هي القدرة على تقبل التغييرات والحفاظ على الفضول والرغبة في التعلم والقدرة على الاستيعاب، فقد يكون قائد قطيع الذئاب صياداً ماهراً ولكن تصرفاته تبقى أكثر محدودية من تلك التي يمكن أن يقوم بها الكلب الداجن.

وتماماً كما حال كلاب الصيد، فالبشر من الرئيسيات الفتية؛ نحن نمثل كلاب الصيد في عالم الرئيسيات، وقد ذكرنا سابقاً أن جِراء كلاب الصيد والذئاب تتشابه إلى حد كبير، وكذلك يتشابه صغار البشر والشمبانزي؛ إذ

نلاحظ أن لصغار البشر جباهاً عالية دائرية الشكل، وعيوناً مدورة أيضاً، ولكنَّ عندما يتقدم الشمبانزي في العمر، تختلف صورته تماماً عما كان عليه حين كان طفلاً، إذ تصبح جبهته أكثر انحداراً، وحاجباه أكثر كثافة، وفكه أكثر تدلياً إلى الأسفل، أما نحن البشر فنحافظ على ذلك الشكل الطفولي للوجه طوال حياتنا، فنحافظ على جباهنا العالية، والجمجمة مدورة الشكل، وتلك الصفات الأخرى التي تجعلنا نبدو يافعين.

ويتصرف البالغون من الشمبانزي- كما هي حال الذئاب البالغة- بطريقة مدروسة وثابتة وقهرية، إذ تميل الذكور إلى السيطرة، وهي لا تلعب إلا استجابة لدعوة صغارها، كما تكون استجابتها بشكل فوري إذا اعتدى أحد من الغرباء على منطقتها، إضافة إلى أنها تفضل العراك على اللعب، أما صغار الشمبانزي فتلعب بطريقة تشبه تلك التي نجدها عند البشر.



وتعد هذه الخاصية المتمثلة بالحفاظ على بعض الخصائص التي تدل على (عدم النضج)، أكثر أهمية من وجوهنا المدورة، وأجسادنا غير المغطاة بالشعر، وإذا أصاب الجهاز العصبي لدى الشمبانزي خللٌ ما فإن فرصة علاجه قليلة جداً، أما نحن البشر، فتمتلك تلك الخاصية التي تجعلنا نبدو شباباً إلى الأبد، حيث يمكن أن تنمو لدينا خلايا عصبية جديدة.

يعاني أحد المرضى في مركزٍ حديثٍ لإعادة التأهيل سكتةً دماغيةً، وتُظهر الفحوصات أنّ الإصابة إذا لم تكن شديدة أو في منطقة حرجة فيمكن للدماغ أن يستعيد وظيفته، وذلك عن طريق إنشاء خلايا واتصالات عصبية جديدة.

إلا أنّ الشباب الدائم لا يعني اللهو واللعب بالأحوال كلها؛ فثمة تنازل عن ميزة من أجل الحصول على أخرى؛ فالذئاب -مثلاً- تستطيع التكيف والبقاء على قيد الحياة على الرغم من صعوبة الظروف البيئية المحيطة، أما كلاب الصيد فقد لا تتمكن من البقاء على قيد الحياة في البراري مدة تتجاوز الأسبوع، إلا أنّ سلوكها يمكنها من التعايش مع البشر بصورة أفضل، ولا يمكننا أن نعدّ أنّ مجموعة سلوكيات أفضل من الأخرى، وعلى الرغم من أنّ استمرارية مرحلة الشباب والطفولة تساعد على التكيف بصورة أفضل، فإنّها تجعل الأفراد أكثر هشاشةً وعرضةً للخطر، أما النضج المبكر فهو يساعد الأفراد على أن يكونوا أقوياء، ولكنها تجعلهم أكثر جموداً.



إنَّ استمرار مرحلة الطفولة يعد نعمة بالنسبة إلى البشر؛ فقد ساعدتنا هذه الهبة على مغادرة الغابة ومنحتنا القدرة على الحياة في أي مكان على سطح الكوكب، فقدرتنا على أن نستمر في اللعب طوال حياتنا هي جزء أساسي من تكويننا، إذ تساعدنا هذه الميزة على أن نكون في صحة جيدة، وعلى التكيف وتحقيق التماسك الاجتماعي. إنَّ استمرار مرحلة الطفولة هو ما ساعد البشر على بناء الحضارة واكتشاف الفنون والموسيقى، وعلى الرغم من السلبيات التي قد تترافق مع هذه الميزة فإنها تبقى جزءاً لا يتجزأ من كينونتنا، ويعبر عالم النفس إريك إريكسون (Erik Erikson) عن تلك الفكرة بصورة جميلة إذ يقول: «إنَّ استمرار مرحلة الطفولة لمدة طويلة أمر إنساني، وإنَّ الحصول على مرحلة طفولة أطول هو أمر حضاري، إنَّ الطفولة المديدة تساعد على خلق إنسان مبدع

تقنيًا وعقليًا، إلا أنها تخلق لدى الإنسان رواسب عاطفية غير ناضجة، ولا يمكن له أن يتخلص منها أبدًا».



إنّ مساحة اللعب في حياة البشر تتجاوز ما هي عليه عند جميع الحيوانات، إذ تمتد مرحلة طفولتنا إلى ما يقارب خمسة عشر عامًا على الأقل، وتشير فحوصات الدماغ البشرية والتحليل السلوكية إلى أنّ مراكز التنفيذ في الدماغ تستمر في التغير حتى العشرينات من العمر، وذلك أمر

تأخذه قوانين السماح بتناول الكحول في الحسبان، في حين تهمله قوانين رخصة القيادة، ولا يعني ذلك أن دماغنا يتوقف عن التطور بعد أن نبغ العشرين من العمر. ويبقى للعب دور كبير في تطوير الخلايا العصبية طوال حياة الفرد الذي يعيش في أمان ويتكيف مع بيئته، وتبين دراسات المراحل الأولى للجنون أن اللعب الجسدي يحد من التراجع العقلي السريع، وذلك عن طريق تحفيز المراكز العصبية، ومع أن البحوث التي تدرس هذا الأمر لا تزال في بدايتها، ولكن بعض الدراسات تبين أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين ألعاب البزل (Puzzle) (القطع التركيبية) وأنشطة اللعب عمومًا، وبين مقاومة جهازنا العصبي للتراجع والتدهور.

### اللعب عند البالغين

كيف يلعب البالغون؟ إنَّ الجواب ليس سهلاً كما يبدو للوهلة الأولى؛ إذ يمكن أن نعتبر الكثير من الأشياء التي نقوم بها، شكلاً من أشكال اللعب، ولكن وبعد أن نتفحصها من كثب سوف نكتشف بأنها تمتلك مقومات العمل، وقد يكون اللعب هو الغاية الأساسية لكثير من الأنشطة التي يعدها الناس عملاً، فمباريات الغولف -مثلاً- قد تكون مجرد لعبة، وقد تكون محاولة محكمة ومدروسة لعقد صفقة كبيرة.



أنا أعيش بالقرب من شاطئ بيبل، وقد لعبت الغولف في الملعب المشهور هناك مرّات عدة، ويعد أغلب لاعبي الغولف اللعب على هذا الشاطئ علامة مميزة في تاريخ حياتهم، إنها لحظة غولف مميزة كانوا يحلمون بها منذ زمن، ولكني رأيت لاعبين آخرين يفضبون حين تتحرف الكرة عن مسارها، ولا تتغير مشاعرهم تلك حتى بعد أن يسجلوا 18 نقطة. يبدو أولئك اللاعبين بائسين وغازبين، بل وينشرون التعاسة حولهم.

هؤلاء الناس لا يلعبون، إنهم ينقدون ذاتهم وينافسون الآخرين، ويحاولون تحقيق الكمال في اللعب، وكل ما يشغل بالهم هو تسجيل النقطة الأخيرة المزدوجة؛ فتلك العواطف تمنعهم من الشعور بأنهم يقومون بنشاط مسلٍّ يهدف إلى تمضية وقت ليس إلا، ولذلك لا يمكننا أن نعدَّ هذا النشاط لعباً.

وقد صنفت مجلة (Runner's World) العدائين إلى أربعة أنواع: المتدرب والمنافس والمتحمس والاجتماعي. إنَّ المتدرب هو ذلك العداء الذي يركض من أجل أن يحافظ على لياقته ويخسر وزناً ويزيد من نشاط الأوعية الدموية، أما التنافسي فهو العداء الذي يركض محاولاً الوصول في وقت أقصر من أجل أن يهزم الآخرين ويحقق أفضل النتائج، أما المتحمس فهو ذلك العداء الذي يركض طلباً للمتعة، إنَّه يحب أن يشعر بأن عضلاته تتحرك وأنَّ الهواء يلمس وجهه، أما الاجتماعي فهو يجد في الركض فرصة للقاء الناس وتبادل أطراف الحديث، وذلك يشكّل بالنسبة إليه متعة حقيقية.

إنَّ جميع هؤلاء يمارسون رياضة المشي، ولكن تجربتهم الداخلية مختلفة، وفي الواقع فإنَّ الاجتماعي والحماسي هما الوحيدان اللذان يلعبان، وذلك لأنهما الوحيدان اللذان يقومان بأداء هذا النشاط بحثاً عن المتعة (يجد الاجتماعي المتعة في التحدث مع الآخرين وليس في الركض بحد ذاته)، أما الاثنان الآخران فهما يركضان سعياً لأهداف مختلفة كاللياقة وزيادة السرعة؛ لذا يمكن ألا يشعر هذان العداءان بالمتعة، بل وقد يؤدي القيام بهذا النشاط إلى زيادة نسبة التوتر في حياتهما. إذا شعر هؤلاء العداؤون؛ المتنافسون والمتدربون، بالسوء حين لا يصلون إلى

النتائج المتوقعة منهم، فلا يمكننا القول إنهم يقومون بهذا النشاط بهدف اللعب. ولكن، ومن ناحية أخرى، قد يكون الحماس المرافق للمنافسة جزءاً أساسياً ومهماً وصحياً من اللعب عند العداء المنافس.

أحياناً يكون الجري لعباً وأحياناً لا، فما الفرق بين الحالتين؟ يعتمد تحديد ذلك الأمر على نوع العواطف التي يثيرها الجري في نفس العداء، فاللعب يُعد حالة عقلية أكثر من كونه نشاطاً حركياً. والحري بنا أن نتذكر هنا تعريف اللعب: إنه نشاط ممتع، لا يسعى إلى تحقيق هدف ما، وهو يزودنا بالمتعة ويساعدنا على نسيان مرور الوقت، وكذلك نسيان ما يشغل بالنا من هموم، كما أنه محفزٌ ذاتي، ما إن تقوم باللعب حتى تشعر بالرغبة بمعاودة الكرّة. يجب أن نضع أنفسنا في الحالة الانفعالية المناسبة التي تدفعنا للعب وقد تقوم بعض الأنشطة بهذا الفعل بدلاً منا، وتقوم بإثارة الحالة الانفعالية المناسبة.

عالم الأعصاب جاك بانكسيب (Jaak Panksepp)، الذي درس اللعب عند الفئران والحيوانات الأخرى على نطاق واسع في جامعة بولينغ غرين، ولديه الآن مركز لبحوث اللعب في جامعة واشنطن الحكومية، يعتقد أن اللعب ينشأ أولاً في جذع الدماغ البشري، الذي هو مصدر آليات البقاء على قيد الحياة كالتنفس والوعي والنوم والأحلام. تتصل هذه الأنشطة الأولية بعضها ببعض فيما بعد، وتصبح مصدرًا لمشاعر السرور التي ترافق عملية اللعب، ومن دون هذا الربط العاطفي فما يحدث هو شيء مختلف عن اللعب.

عند مشاهدة الألعاب الرياضية والمسلسلات والبرامج الترفيهية في التلفاز فنحن نقوم بنوع من اللعب، وكذلك قراءة رواية أو مشاهدة فيلم جميل تعود بعده إلى حياتك اليومية، ولكن مع نظرة مختلفة إلى الأمور؛ يتذكر أحد النقاد كيف خرج من مشاهدة فيلم لورنس العرب وهو يشعر أن أشعة الشمس تبدو مختلفة، هذا الشعور بالعودة إلى العالم يؤكد أن مشاهدة الفيلم كانت نوعاً من اللعب كذلك، كما أن هوايات مثل تصميم طائرة أو تطيير الطائرات الورقية أو الحياكة، هي كذلك نوع من اللعب.

ويمكنني القول إن نشوء الفن هو نتيجة لدافع اللعب، ولطالما نُظر إلى الفن والثقافة على أنهما نوع من المنتجات الثانوية للبيولوجيا البشرية، أشياء تحدث عندما نستعمل أدمغتنا الكبيرة المعقدة، ولكن النظرة الجديدة للفن والثقافة هي أنها أمور يبدعها الدماغ لأنها مفيدة لنا، أمور تنشأ من دافع بدائي وطفولي للعب.

إذا نظرنا إلى الحياة على مر الزمن، وتتبعنا أصول معظم أشكال التعبير الفني، نجد أنها تعود في جذورها إلى سلوكيات اللعب المبكرة التي حرصتها المواهب الطبيعية، ووفرة الفرص في البيئة المحيطة؛ فلنراقب طفلاً في الثانية من عمره وهو يرقص بصورة عفوية على أنغام فرقة في حفل صيفي في إحدى الحدائق، ومن ثم قد يصبح هذا الطفل بعد خمسة عشر عاماً عازف بيانو بارعاً، أو ربما قد يمضي بضع ساعات فقط يضرب على الغيتار، ولكن ذلك التناغم بين الإيقاع والموسيقى لديه قد حرصته وعززته تلك الرقصة العفوية على أنغام تلك الفرقة ذات صيف. ذلك الشعور بالاندفاع إلى الموسيقى لم يكن فعلاً لفظياً ولا نتاجاً فكرياً

من قبيل (أعتقد أنني أريد أن أكون موسيقياً)، وإنما منشأ ذلك الشعور أكثر عمقاً وأصالة، وهذا ما أعتقد أن جاك قد التقطه في وصفه للعمليات التي تربط جذع الدماغ بالمنطقة الخوفية (منطقة الانفعالات) وبالقشرة الدماغية (الفكر).

يمكننا قول الشيء نفسه بخصوص الرسم، وألعاب القوى، والشعر، وكذلك فن التقليد، أو ترتيب الأثاث، وصناعة الطائرات الورقية إلخ، هذه الأنشطة كلها قد تنشأ على قاعدة اللعب مدفوعة بإلهام عاطفي تحرضه دفقات جمالية يتلقفها قلب جاهز للعب.

هناك اتجاه فكري آخر يقول بأن الفن يعزز الاندماج في المجتمع والتفاعل معه، فالموسيقى والرقص والرسم هي جزء من احتفالات الحصاد والاحتفالات الدينية حيث يقوم الناس بالغناء معاً بصوت واحد، فالفن جزء من تواصل عميق يعود لما قبل الوعي ويجمع الناس معاً.

حالة (الانتماء) هذه ثمرةٌ للعب الاجتماعي المبكر بين الأطفال، فالاندماج مع مجموعة من الأطفال، والقدرة على إنشاء مجموعات أكثر تعقيداً، عنصرٌ ضروري لحياة مجتمع متماسك حيث يجب تحقيق التوافق بين الاتجاهات والأنماط والآراء المختلفة، وهذا ينطبق على الأسر والإدارات المدرسية واللجان الاجتماعية، وللأسف على الكونغرس الذي يبدو أنه يعاني نقصاً كبيراً في هذا الجانب من التنشئة الاجتماعية.

بالنسبة إلى البالغين أيضاً، فالمشاركة في اللعب هي وسيلة للاندماج مع من حولنا، ووسيلة للاستفادة من المشاعر والأفكار المشتركة

ومشاركتها مع الآخرين. يعبر المخرج الأسترالي باز لوهрман عن هذا بصورة جيدة عندما كان يعلم طلاب الدراما كيفية أداء شخصيات شكسبير، فقد كانوا يقرؤون أدوارهم بصورة مباشرة مع صعوبات في لفظ الكلمات بصورة صحيحة من دون أن يهتموا بما ينطوي عليه النص من انفعالات، فقال لهم لوهрман: «إنكم تلعبون دوراً في مسرحية، إنَّ الفكرة هي أن (تلعبوا)، إنها لعبة، مجال واسع للمتعة، للسخافة، ولكن تأثيرها عميق، إنها لعبة بشرية».

نحن لم نعد نتشارك الرقص الجماعي الآن، وأصبح الترفيه في حياتنا وجبات يقدمها لنا أشخاص أثرياء يعيشون بعيداً عنا، ولكن تأثيرات اللعب تستمر بالتسلل إلينا عبر المجتمع، وتعزز من مشاركتنا الفاعلة فيه، فنحن نتابع نشوة الفوز ومرارة الهزيمة من خلال المحطات الرياضية، كما نختبر حياة المافيا من خلال الروايات والأفلام وحواراتنا حولها مع الأصدقاء.

والآن، ماذا عن العمل، الذي يُفترض بأنه الشيء المعاكس للعب؟ هل يمكن أن نجد مكاناً للعب في عمل كبحوث الكيمياء الحيوية؟

بعد أن راجعتُ ماضي اللعب في حياة العالم روجيه غيومين (Roger Guillemin) الحائز جائزة نوبل في الطب، والباحث في مرض شلل الأطفال جوناس سولك، تبين أن ما كان يقوم به كل منهما في المختبر يومياً هو اللعب. عندما اصطحبني روجيه عبر مختبره كان يصف تجاربه كالطفل، فهنا يمكنك أن تشاهد أكبر وأغلى صندوق للرمال كان قد لعب به، كل ألعابه كانت هناك تدفعه لاكتشاف أشياء جديدة رائعة، وما زلتُ أذكر

غبطته عندما أخبرني عن عمله الأخير: «إنها عوامل إطلاق الهرمونات! ستيوارت! لقد اكتشفنا عوامل إطلاق الهرمونات». كانت فرحته بريئة كطفل يُريك صدفةً التقطها على الشاطئ.

لقد وجدنا أن اللعب محصورٌ في فئة معينة من الناس ويصعب فهمه بالنسبة إلى الأغلبية، أما النشاط والمرح فهما يمثلان الأمر نفسه بالنسبة إلى الجميع من دون استثناء، وذلك تمامًا ما يمثله صندوق مليء بالرمل بالنسبة إلى طفل، وقد وجدتُ أن حماس سولك والعلماء الآخرين الذين تحدثت إليهم كبيرٌ جدًّا، إذ إنَّ هناك الكثير من الألعاب الثمينة في صناديقهم ونتائج بحوثهم ذات أهمية كبيرة. إنَّ الأمر يتجاوز كونه فرح والدة تصفق ابتهاجًا بعد أن شاهدت طفلها يصنع قلعة جميلة من الرمال، فالأمر يعني إحداث تغيير في هذا العالم، وكذلك الحصول على فرصة للظهور على غلاف مجلة تايمز (Times)، أو تسلّم ميدالية ذهبية من ملك السويد.

ونجد في مستويات العمل الأدنى، ذلك النوع من (العمل) الذي يمكن أن نعدّه لعبًا، وقد أخبرني أحدهم أن واحدًا من أفضل الأعمال التي حصل عليها كان العمل في مكبِّ نفاياتِ أسرته؛ إذ إنه كان يتنافس مع أخيه لمعرفة من باستطاعته فرز كومة من أجهزة المزج بصورة أسرع، ومن باستطاعته أن يفكك أو يعيد تركيب مولدات الكهرباء. كانوا يقومون بالكثير من العمل ولكنهم كانوا أيضًا يحظون بالكثير من المرح.

غالبًا ما نكون أكثر نجاحًا في تلك الأعمال التي تعد امتدادًا لأنواع اللعب التي كنا نمارسها في طفولتنا. إنَّ المهندسين الأكثر مهارة هم أولئك

الذين كان نوع اللعّب المفضل عندهم هو تفكيك الساعات والكاميرات وبناء الحصون، ولا يعود السبب في ذلك إلى خبرتهم في الساعات، بل إلى كونهم ما زالوا يلعبون؛ فما يقومون به من عمل يماثل تمامًا ما كانوا يفعلونه في صغرهم للحصول على المرح والتسلية.

وقد لبّت مجلة نيويورك ركر (New Yorker) طلبني ووضعت على غلافها صورة تُظهر هذا الارتباط بين اللعّب والهندسة، حيث نجد في تلك الصورة شابًا جالسًا على حافة خشبية على سطح ناطحة سحاب منشغلًا برسم ناطحة سحاب أخرى، إنه يبني أخرى على الورق. تذكّرنا هذه الصورة بكتاب الأطفال المشهور هارولد والقلم الأرجواني (Harold and the purple Crayon) الذي يتحدث عن قصة ذلك الطفل الذي يرسم عالمًا خاصًا به، ويتمكن من التخلص من ورطاته من خلال رسم خطوط أرجوانية اللون على الصفحة الفارغة من الكتاب، ويبدو ذلك الشاب في الصورة وكأنه هارولد بعد أن أصبح شابًا وهو يحاول خلق عالمه الخاص في عالم الكبار. أظن أن أولئك المهندسين ومهندسي العمارة الناجحين في عملهم والذين يشعرون بمتعة كبيرة في أدائه، يجدون في عملهم ما يذكرهم بتلك المتعة حين كانوا يقومون بتصميم وبناء بعض الأشياء في مرحلة الطفولة.

### ما هي شخصية اللعّب الخاصة بك؟

حين نكبر، نبدأ باختيار ما يناسبنا من أنواع اللعّب؛ نشعر بأننا نفضّل نوع لعب أكثر من الآخر، بعض الأشياء تناسبنا وبعضها الآخر لا يناسبنا.

وقد نجد أنّ البشر عموماً يفضلون واحداً من ثمانية أنواع من اللعب، وذلك ما أدعوه شخصية اللعب. هذه التصنيفات ليس مثبتة بصورة علمية ولكني وجدتُ أنها تصنيفات دقيقة إلى حد ما.

لا يمكننا القول بأنّ هذا الشخص يمثّل شخصية لعب واحدة فقط، إذ إنّ معظم شخصيات اللعب عند البشر تكون نتاجاً لاجتماع شخصيات عدة، وقد وجدت أنّ أغلب الناس يستطيعون معرفة شخصية اللعب الخاصة بهم من خلال هذه التصنيفات، وسوف أقوم في هذا الفصل من الكتاب بتقديم تلك الشخصيات، ومن ثم سأمنح القارئ فرصة معرفة شخصيته؛ إذ قد يساعده ذلك على تعرّف ذاته بصورة أكبر، وعلى تعرّف ما يناسبه من أنواع اللعب.

الأنماط الشخصية الثمانية هي:

### 1. المهرج

يُمثّل المهرج المثال الأساسي في اللعب عبر التاريخ، ونوع اللعب الذي يجذب هذه الشخصية هو ذلك اللعب عديم الفائدة، وهو أول أنواع اللعب الذي يجذب البشر: عندما يبدأ الطفل بالكلام يكون أول ما يقوله هو بعض الكلمات عديمة المعنى، كما يقوم الأهل بإضحاك أطفالهم عن طريق إطلاق بعض الأصوات السخيفة، والقيام ببعض الحركات الحمقاء، ويتمكن مهرج الصف لاحقاً من تحقيق شعبية له بين زملاء صفه عن طريق جعلهم يضحكون، ويتبع البالغون من المهرجين تلك الإستراتيجية نفسها، ويعدُّ جورج كلوني مهرجاً حقيقياً معروفاً، ونلاحظ أنّه في عرض أوشرين 12 وأوشرين 13 (Ocean's thirteen)، (Ocean's twelveand) كان

جورج كلوني وزميله مات ديمون يحاول كل منهما التغلب على الآخر في إطلاق النكات.

ويمثّل طبيب أسناني مثلاً آخر عن هذا النموذج؛ فحين يميل الكرسي الذي يجلس عليه المرضى يجدون على السقف إشارة تقول بأن: «طبيب الأسنان هو من يخبرك بالنكتة»، وطبعاً ستجد أن طبيبي جاهز لإخبار مرضاه بنكتة جديدة.

## 2. المتحرك

هو شخص يفضل الحركة على الجلوس، ويقول السيد كين روبنسون (Ken Robinson) عن هذا النوع من الأشخاص إنهم «لا يستطيعون التفكير ما لم يتحركوا»، وتشمل هذه المجموعة الأبطال الرياضيين، وكذلك أولئك الأشخاص الذين يشبهون جيليان لين (Gillian Lynne)، أي إنهم يشعرون بالسعادة حين يشاركون في مجموعات السباحة أو الرقص أو المشي، ويمتاز هؤلاء بأن لديهم رغبة طبيعية بتحريك أجسامهم ومعرفة النتائج، وهذه المجموعة تتضمن أيضاً أولئك الذين يمارسون رياضة كرة القدم واليوغا والرقص والقفز بالحبل. قد يفضل هؤلاء الاشتراك في المباريات ولكن ليس بغرض المنافسة، فالمباريات بالنسبة إليهم إحدى طرق القيام بأنشطتهم المفضلة.

إنّ ابنة صديقي لاعبة جمباز موهوبة، إلا أنّ المشرفين عليها من الأكاديميين شعروا بالقلق لأنها تعاني مشكلة في فهم ما تقرأ، ولكن أمها لاحظت أنّ باستطاعة ابنتها التركيز على مهمة ما وهي تقفز على كرة

مملوءة بالهواء؛ لذا بدأت والدتها بتدريبها على القراءة في أثناء جلوسها على تلك الكرة، وقد لاحظ الجميع تطور مهارات القراءة عند الفتاة، وكذلك تطور قدراتها على حفظ المعلومات. طبعاً لم تكن تريد أن تصبح عاملة في المكتبة، وإنما تلاشى لديها ذلك الفشل بقدرتها على القراءة.

### 3. المستكشف

لقد بدأنا جميعاً حياتنا باكتشاف العالم من حولنا، ولكن بعضهم لم يفقد الحماس الذي يدفعه للقيام بذلك الأمر. إن الاستكشاف هو وسيلة اللعب المفضلة لديهم، إذ إنها تساعدهم على الإبداع وتنشط الخيال عندهم.

يمكن أن يكون الاستكشاف حسيّاً؛ وتحديدًا الذهاب إلى أماكن جديدة، وقد يكون استكشافاً عاطفياً؛ يتضمن ذلك البحث عن مشاعر جديدة أو تعزيز المشاعر المعتادة والمعروفة عن طريق الموسيقى أو الحركة أو الغزل، وقد يكون الاستكشاف ذهنيّاً؛ ويشمل اكتشاف موضوع جديد أو تجارب جديدة أو وجهات نظر جديدة في أثناء جلوسك في مكانك.

### 4. المنافس

المنافس هو ذلك الشخص الذي يجد متعة اللعب بانضمامه إلى مباريات تنافسية تفرض قواعد عدة يجب عليه اتباعها وهو يلعب سعياً وراء الفوز؛ فالفوز هو صاحب الحكم الأخير، والمنافسة هي القيمة الأساسية المسيطرة؛ يبذل المنافس قصارى جهده ليحصل على المرتبة الأولى، إن كانت الألعاب التي تشمل تسجيل النقاط هي ما تفضل من الألعاب،

فالمنافس هي شخصية اللعب خاصتك من دون أدنى شك. وقد تكون هذه الألعاب فردية أو جماعية-فردية كما في حال ألعاب الفيديو، وجماعية كمباريات كرة السلة مثلاً، وقد يشارك المنافس في هذه الألعاب كما أنه قد يكتفي بمشاهدتها فقط. فالمنافسون يجدون أنفسهم في المجموعات الاجتماعية؛ حيث تأتي المتعة من كونه الشخص المتفوق في المجموعة أو في العمل، وبذلك يستطيعون الحصول على المتعة المطلوبة من خلال تفوقهم على جميع أفراد المجموعة، إذ إنّ كسب المال أو الفوائد الأخرى تخدم في تسجيل النقاط.

### 5. المدير

المخرجون يجدون المتعة في التخطيط للأحداث وتنفيذها. قد يكون أولئك غير مدركين لدوافعهم لفعل ذلك، إلا أنّ الحقيقة هي أنهم يحبون السلطة، إنهم يبحثون عن السلطة حتى في أبسط الأمور، وهم منظمون بالفطرة، ونجد أنهم ينجحون في القيام ببعض الأعمال الجيدة، كتنظيم الحفلات ورحلات الشاطئ، إنهم محور العالم الاجتماعي. يمثل العالم بالنسبة إلى هؤلاء خشبة مسرح، وجميع الناس مجرد لاعبين في تلك اللعبة التي يحيكها المديرون، ونذكر أمثلة عن هؤلاء: الكونتيسا عارية القدمين إينا جاريتن (Ina Garten)، وأوبرا وينفري (Oprah Winfrey).

### 6. الجامع

ما الفائدة من مجموعة من الأغراض العشوائية؟ إنّ المتعة التي يبحث عنها الجامع هي امتلاك أكبر كمية من الأشياء والتجارب، وكذلك أفضلها

وأكثرها تشويقاً، كجمع العملات، والقطارات الصغيرة، والتحف القديمة، والأكياس، والأحذية، وشرائط الفيديو، وحطام سيارات السباق، وكذلك أجزاء السيارات المتبقية. أعرف شخصاً يجول العالم لي شاهد كسوف الشمس، قد يبدو ذلك عمل المستكشف ولكن هذا الشخص لا يكتفي برؤية كسوف واحد بل يحب أن يرى كل كسوف، ويبحث عن أدلة تثبت حدوثه. قد يرغب هؤلاء بالقيام بنشاط الجمع بصورة فردية، وقد يفضلون الانتماء إلى مجموعة من الأشخاص الذين يشاركونهم اهتماماتهم، ويمتلك لينو جاي (Jay leno) مجموعة سيارات معروفة، فجمع السيارات هو ما يقوم به في وقت الفراغ كنوع من أنواع اللعب.

## 7. الفنان/المبدع

تكمّن متعة الفنان أو المبدع في ابتكار الأشياء، ويُعد الرسم وفنون الطباعة والأعمال الخشبية والشُّعر والنحت أنشطة معروفة للفنانين أو المبدعين، ويدخل في هذا المجال صنع الأثاث والحيّاكة والخياطة وأعمال البستنة، وقد يعرض الفنان أو المبدع إبداعاته للعالم ويجني منها المال، وقد يبقيها لنفسه. إنّ الفكرة هنا في ابتكار شيء جميل وعمليّ، وحتى عبثي، أو إحياء شيء ما وجعله على قيد الحياة؛ إذ قد يكون الفنان أو المبدع شخصاً يستمتع في تفكيك مضخة وتنظيفها واستبدال أجزائها المعطلة وإعادةها إلى مكانها بصورة متقنة لتعمل الآلية من جديد. وقد يكون الأمر في تزيين وترتيب غرفة أو منزل، كما كانت تفعل رئيسة الوزراء البريطانية مارغريت تاتشر إذ تستمتع بلصق أوراق الجدران في أوقات فراغها. لقد جرّب الفنان الفرنسي هنري ماتيس العديد من أشكال الفنون الجميلة في

حياته المهنية، من اللوحات الزيتية والباستيل إلى الأعمال الفنية بواسطة القصاصات الورقية، وصولاً إلى النوافذ الزجاجية الملونة.

### 8. راوي القصص

يُعد الخيال مفتاح مملكة اللعب بالنسبة إلى رواة القصص؛ إنَّ رواة القصص هم الروائيون وكتّاب المسرح ورسامو الكاريكاتير وكتّاب السيناريو، وهم أيضًا أولئك الذين لديهم متعة قصوى في قراءة الروايات ومشاهدة الأفلام، أي الناس الذين يجعلون من أنفسهم جزءًا من القصة، فيختبرون ويعيشون أفكار ومشاعر شخصيات القصة. ومَن يؤدي جميع تلك الأدوار، ويخلق عالمًا خياليًا من خلال الرقص والتمثيل والخدع السحرية والمحاضرات، هو من رواة القصص.

يتمتع رواة القصص بالقدرة على استحضار اللعب وضخ روحه في أي نشاط تقريبًا، إذ إنَّ عالمهم في الخيال، وعليه؛ يمكنهم اللعب بإعادة صياغة لعبة تنس في أذهانهم، وتصبح كلُّ نقطة جزءًا من دراما مثيرة: «يزداد الضغط على السويسري روجيه فيدرر الآن، وإن لم يختطف هذه النقطة فسيخسر الشوط». وعلى نقيض من المتنافسين الذين يهتمهم الربح، يهتم رواة القصص بمتابعة مباراة مثيرة تختطف الأنفاس؛ حتى إنَّ طبخ المعكرونة والجبن يمكن أن يتحوّل من خلال الخيال إلى برنامج تلفزيوني عالمي، هو مسابقة طبخ المشاهير (celebrity cook-off)، وهنا أتوقف لأقول إنَّ المؤلف والمؤدي الساخر غاريسون كيلور (Garrison Keillor)، ومقدّم البرامج الرياضية بوب كوستاس (Bob Costas)، مثالان حيّان عن رواة القصص الموهوبين.

## مصير بخاخ البحر!

إن تركنا لدفاع اللعب المساحة الكافية للتعبير عن نفسه بصورة جيدة خلال البلوغ، كما قد صُممت أجسامنا على ذلك، فسنجد الفرصة للعب في كل مكان من حولنا، وسيستمر الدماغ بالتطور والتكيف والتعلم واكتشاف طرق جديدة للاستمتاع بالعالم.

أثبتت العديد من الدراسات أن من يستمرون بممارسة الألعاب المختلفة، ومن يواصلون الاستكشاف والتعلم طوال حياتهم أقل عرضة للخرف والمشكلات العصبية الأخرى، حتى إن احتمال إصابتهم بأمراض القلب والآلام الأخرى أقل كذلك، وكأنّ تلك الأمراض عاجزة عن التأثير في دماغهم؛ على سبيل المثال: بينت الدراسات المختلفة أنّ جزءاً بسيطاً من سبب الإصابة بمرض ألزهايمر مرتبط بالجينات، إذ يعزى خطر الإصابة به إلى نمط الحياة وتأثيرات المحيط علينا، كما أظهرت إحدى الدراسات المهمة التي تمت في جامعة ألبرت أينشتاين (Albert Einstein) وسيراكيوز (Syracuse)، أنّ احتمال إصابة من لديهم نشاط معرفي كبير (مثل حلّ الألغاز والقراءة وكلّ ما يمتد للتحدي العقلي بصلة) أقل بنسبة 63 بالمئة من عموم السكان.

إنّ توقفنا عن اللعب فسنلقى نفس مصير الحيوانات التي نمت من دون لعب، سيصبح سلوكنا ثابتاً ونفقد اهتمامنا بالأشياء الجديدة والمختلفة، وستقل فرصنا لاكتشاف مكامن السعادة في العالم من حولنا.

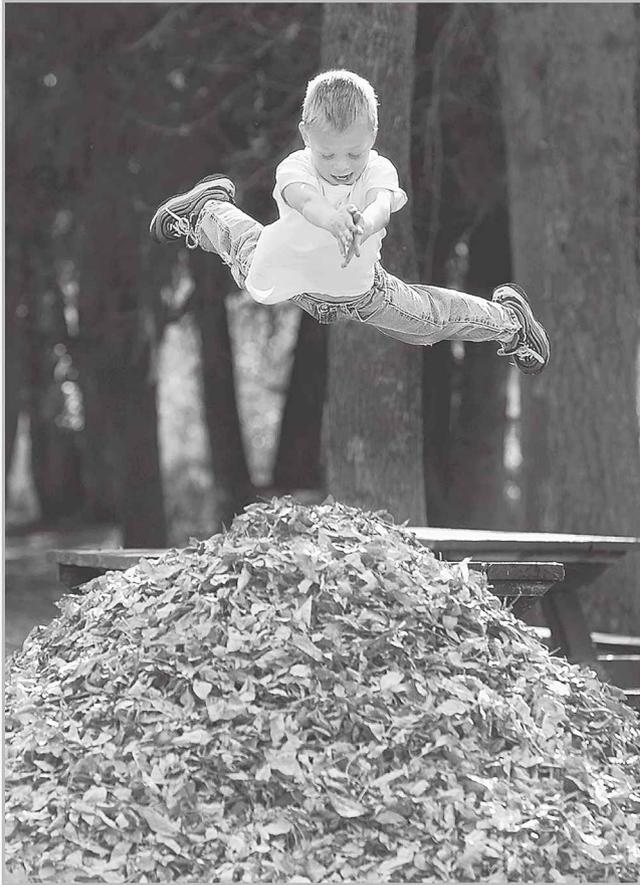
أعود من وقتٍ لآخرٍ إلى الأشخاص الذين كبرت معهم، وأراقب- شأني شأن كثيرٍ من الناس- آثار تلك السنوات الطوال عليهم، فمع الوقت تظهر اختلافات واضحة على حيويتهم، ويلاحظ المرء غزو الشيب لرأس صديقه في الأربعينات، وتراكم التجاعيد في وجهه في الخمسينات، لكن شخصية الصديق تبقى كما هي، ويبقى فكره حادًا كما عهدناه، لكنني لاحظت التغيير الطارئ على الدماغ في ستينات وسبعينات العمر، حيث يبدأ بعض الناس بفقدان حدّة فكرهم التي عُرفوا بها، ومن يبقى متمتعًا بالذكاء الحاد هو من يستمر باللعب والعمل، ولديّ الكثير من الأمثلة المستقاة من ذكريات اللعب عند الآخرين وكذلك من تجربتي الخاصة، وأراهن أنّك تعرف أيضًا بعض كبار السن الذين لا يزالون يتمتعون بالانطلاق والمرح.

على سبيل المثال، صديقي آلان الذي أمضى جُلّ سنواته المهنية المركّزة طبيبَ أورام ناجحًا، ولطالما استمتع بالشعور الجيد الذي يرفده به إبداعه ورافته، وهو ما وفّر له حياةً مجزيةً مع أنّها ضاغطة، مع اقترابه من التقاعد، علم أنّه يشعر بحيوية كبيرة عندما يعمل بيديه، إلا أنّ الشكوك ساورته بشأن مواهبه. بدأ آلان بنحت الخشب من قطع كبيرة استقدمها من الشواطئ الشمالية لولاية كاليفورنيا بعد عواصف الشتاء، إنّه الآن بخيرٍ في الثمانينات من عمره، ولديه حديقة نحت مميّزة، وحديقة خضار رائعة، وهو يمضي أيامه في اللعب. تُصوّر معظم منحوتاته الروح التي لا تُقهر للأطفال الذين عالجهم، والذين ألهموه خلال خضوعهم للعلاج الكيميائي

أو العلاج الإشعاعي. لقد أبلغني أنه يشعر بحدّة فكره وقوة نشاطه مع كلّ منحوتة جديدة، هذا بالإضافة إلى معلوماته الموسوعية حول البستنة، التي راكمها منذ سن الخامسة والستين، حيث تُغذّي هذه المعلومات روحه كما تُغذّي حاجتنا إلى الخضراوات الغريبة.

وفي هذا الإطار، كشفت دراسة أجريت في أوكلندا اليابانية من قبل جمعية ناشونال جيوغرافيك (National Geographic Society) أنّ الانخراط في أنشطة مثل اللعب مع الأطفال الصغار، له أهمية مماثلة لأهمية الحماية الغذائية وممارسة الرياضة في تعزيز طول العمر الأسطوري المعروف عن سكان محافظة أوكلندا. وأذكر جيداً أحد الأشخاص الذين التقيتهم في أثناء رحلتي إلى هناك، وهو نحات خشب تقارب سنواته المئة، وقد أخبرني من خلال مترجم أنّه يضحك طوال الوقت عندما ينحت، اشترت منه تمثالاً خشبياً صغيراً لبوذا، وسألته عن أطول مدة أمضاها في نحت قطعة واحدة، فأجابني ضاحكاً: عامين!

إنّ توقُّفنا عن اللعب يعني توقُّفنا عن التطور، وعندما يحصل هذا فإنّنا نتيح لقوانين الإنتروبيا أو العشوائية (entropy) أن تتولى أمرنا، لن تبقى حياتنا على حالها، وستنهار نفسيتنا، وفي نهاية المطاف سنشاطر بخاخ البحر مصيره، نصبح كائنات خاملة، ثابتة في بقعة واحدة من دون تفاعل عميق مع العالم، سنعلّق في مكاننا كالنباتات ونفقد حرية الحيوان في الحركة، بالمختصر عندما نتوقف عن اللعب نبدأ بالموت.



## الجزء الثاني

لنحي حياةً مرحلةً



## الفصل الرابع

### الأبوة هي اللعب مع الطفل

في شهره الثامن عشر، يبدو ليو الصغير ملاكاً حقيقياً، ينطق وجهه بالبهجة والسرور، ومن الواضح أنه يحب ما هو عليه كثيراً، إذ تتجسد مشاعره الحقيقية في حركاته وتصرفاته وصوته وتعاييره بصورة لا لبس فيها. يملأ ليو المكان بهجةً، وينقل عدوى مرحه إلى والديه ومحيطه في جوٍّ من النشوة وال عفوية. شعرت وأنا أراقبه (بأن هذه هي الروعة الحقيقية)، إنه طفل طبيعي رائع لا يمكن مقاومة اللعب معه، وقد شكّلنا في أثناء لعبنا معاً وحدةً متكاملةً تضح بالحياة.

في مركز رعاية الأطفال المحلي، لم يسعني إلا التساؤل عما يكون عليه هذا الطفل الرائع! كان مقدمو الرعاية غارقين في نوبات الضحك وهم يشجعون حركاته المرحية. وشأنه شأن الأطفال في عمره؛ يستمتع ليو بدفع الكراسي وجرحها في الغرفة، ليعيدها إلى مكانها حول الطاولة، يعود مجدداً ليجري حول الأطفال ليثيرهم في صيحات حماسية، يستمر هذا دقائق عدة ليشرق محياه مرةً أخرى، لكنه يستسلم لقسطٍ من الراحة على طاولته قبل أن يعود من جديد. يتغذى الأطفال في هذا السن على التكرار

والحركة، إلا أنّ ليو لديه هوسه الخاص المميّز باللعب، وهو ما يكشف باعتقادي جوهرًا طبيعيًا مبنياً على اللعب، وهو ما من شأنه أن يمكنه - إن استمر ليو على سجيته من دون قيود - من أن يتحول إلى (شخصية هاوية للعب والمرح)، وربما يصبح في المستقبل (مديرًا سعيدًا)!

### ما مصدر كلّ هذا الحماس؟ وأين يذهب؟

يفقد معظمنا في مرحلة ما هذه الحماسة، إذ نخرج من مرحلة الطفولة مخلفين (الأشياء الطفولية)، ونبتابنا شعور أنه يجب علينا عدم التصرف على هذا النحو بعد الآن، ونتممّد الإصابة بفقدان ذاكرتنا بما يخص تجارب لعبنا الجميلة، ربما تُذكرنا مشاهدة حالة مثل حالة ليو المرّح بما خلفناه ورائنا. وإذ أتحدث كثيرًا عن اللعب لدى الأطفال فيجب ألا أغفل القول إنّ التركيز على موضوع اللعب يعود في الغالب للوالدين.

مؤخرًا، جاءت امرأة عقب انتهائي من محاضرة في مكتبة نيويورك العامة للتحدث معي، وبدا لي أنّ ابتهامتها تخفي قلقًا كامنًا؛ أقرت أنني كنتُ مقنعًا في محاضرتي بأهمية اللعب، وهذا ما أثار قلقها على ولديها في العاشرة والثانية عشرة من العمر، فهي تريد لهم أن يلعبوا، على ألا يؤثر ذلك في دراستهم وعملهم، ليضمنوا مستقبلًا ناجحًا في الحياة. وعقب تحدثنا معًا عن طبيعة النجاح، أدركت الأم القلقة أنّ ما يقلقها فعليًا هو كيف يصبح أولادها بالغين مسؤولين عن أنفسهم، ممن لديهم منهج حياتي مرح فيستمتعون في حياتهم وفي عملهم الذي يُثيرهم حقًا.

كان واضحًا لي أنّ هذا الأمر مفقود في حياتها هي. كغيرها من الأمهات أرادت السيدة أن تعطي أولادها شيئًا لا تملكه أساسًا، علمًا أنّ

هذه السيدة امرأة ناجحة جداً، وهي شريكة في شركة حمامة رئيسة في نيويورك. لقد قامت بكل الأشياء الصحيحة، والتحقت بأفضل المدارس، وها هي تعترف بخجل أنها ليست على ذاك القدر من السعادة، كما لو كان هذا سرّاً مخجلاً، ومع أنها ترسل أولادها إلى أفضل المدارس، وتلحقهم بأنسب الأنشطة، إلا أنّ قلقها الحقيقي هو من أن تأخذهم في الطريق الذي اتبعته هي.

تدور أيضاً المحادثات حول اللعب والأطفال باتجاه آخر تماماً، فعندما كنت أشارك في ورش عمل للشركات، كان التركيز على تحسين ابتكار الموظف وترسيخ روح التعاون من خلال فهم روح اللعب، وغالباً ما كان الموظفون يعودون إلي ليبلغوني أنّ انطباعهم الأوّل عن محاضرتي كانت عن كيفية تحسين تفاعلهم مع أطفالهم، ومن ردود الفعل هذه لمست أنّ هؤلاء البالغين أنفسهم لم يدركوا الأمر في البداية بصورة صحيحة، لأنّهم جميعاً يعلمون أن هناك شيئاً خاصاً وجميلاً كان لديهم في الطفولة وقد ذهب الآن، لم يعرفوا أين اختفى ولا كيفية استرجاعه، لكن رغبتهم العميقة هي في إعطاء أولادهم فرصاً للحفاظ عليه.

يكون تهديد اللعب في بعض الحالات أكبر مما كان عليه لدى جيل سابق أو أكثر، فالآباء والأمهات من جيلي، الذين كان لديهم تجربة طفولة حرّة في الحقول أو الغابات، قلقون اليوم من الوقت الطويل الذي يمضيه أطفالهم في ألعاب الفيديو أو في أنشطة (آمنة). ولا شك أنّ الكثيرين قد لاحظوا انتعاش مبيعات (الكتاب الخطر للأولاد (The Dangerous Book for Boys) الذي يروّج للألعاب والأنشطة القاسية والعنيفة

والمثيرة والخطرة، التي كانت سائدةً قبل ألعاب الفيديو والرحلات المنظمة أحياناً والمألوفة في تلك الأيام، إلى ملعب كرة القدم في سن السادسة. لقد طوّرت المدارس خطوطاً عريضةً للحصول على درجاتٍ عاليةٍ في الاختبارات من خلال صقل المهارات وتكثيف الجهود لإعداد الأطفال للمرحلة الجامعية، وقد تقدّم أساليب تلك المدارس للأطفال منظوراً متميّزاً ومتطوراً للحياة، لكنها لا تلغي شعورنا بأنّ هناك نقصاً ما؛ ربما هو الخيال غير المقيّد والحرية.

يتحدث هذا الفصل بصورة اسمية عن اللعب عند الأطفال، إلا أنّ اللعب كامن في كلّ منّا، إذ إنّ كلّ شيء بدأ من الطفولة، الزمن الذي ينهض به اللعب بصورة طبيعية، وهو أساس مسارنا طوال الحياة، وكما استطعنا فهم أنماط اللعب الفريدة للطفولة، يمكننا ملاحظة حقائق طفولتنا وغرضها، يمكننا ذلك بتصوّر المسار الذي سيقودنا إلى السعادة وتحقيق الذات؛ على أنّ مساعدة أطفالنا في اتباع هذا المسار تتطلب منّا تذكّر الحالات العاطفية للعب طفولتنا، والتي توفر الأدلة على الحالة البدائية لنعيم المرح الكامن فينا. وكمثال؛ أذكر هنا تعليمات الطوارئ على متن الطائرات التجارية التي تطلب من البالغين وضع قناع الأكسجين الخاص بهم في حال انخفاض ضغط المقصورة قبل مساعدة أطفالهم، والأمر نفسه ينطبق علينا، فلكي نساعد أطفالنا علينا العودة بذاكرتنا إلى الماضي لاستعادة ذكريات لعبنا القديمة، وبقيامنا بذلك نؤسس لأسرةٍ مرحةٍ كلّ شيء؛ من التعليم إلى العمل، سيكون أفضل وأكثر نجاحاً.

فإليك آثار اللعب، من خطوات الرضيع التي تعد أساسية حتى السلوك المعقد للعب، وما تأثيره علينا.

## اللعب في بداية الحياة

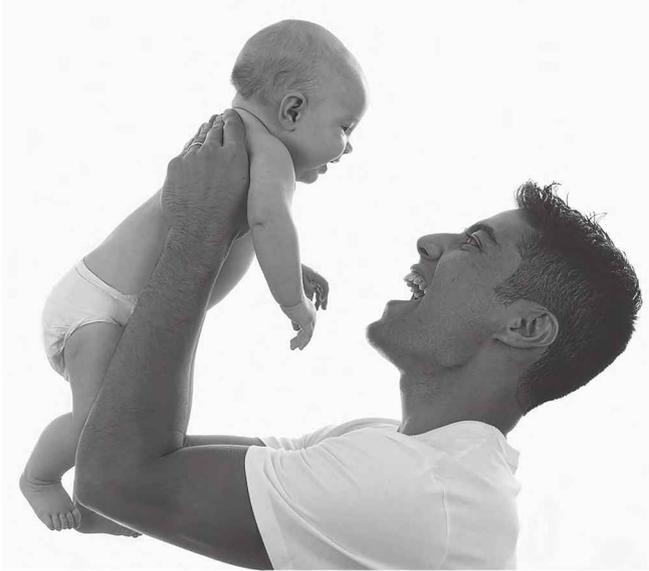
سأتناول هنا آثار اللعب وخطواته لدى الطفل من أبسط سلوك للعب إلى أكثره تعقيداً، وماذا يفعل لنا، وكيف يؤثر فينا.

يبدأ اللعب تأثيره في الطفل قبل الولادة، على الأقل بصورة غير مباشرة، إذ يمضي الإنسان ثلاثة أرباع العام في الرحم خلافاً لمعظم الحيوانات، ويخرج عند الولادة جنيناً أشبه بمخلوقٍ عاجزٍ، ويكون هذا الجنين في بداية الحمل كما نهايته عرضةً لمؤثراتٍ قويةٍ تراوح بين تغذية الأم وصولاً إلى مستويات توترها. ففي الرحم تتشكل الدارات العصبية، وهي الدارات التي ستحدد أنماط الدماغ لبقية حياتنا. يمكن أن يساعد لعب الأم الحامل في خفض مستويات توترها، ويقلل من مضايقات الحمل، كما في تشكيل دماغ الطفل داخلها، وقد يمتد تأثير بيئة ما بعد الولادة لأجيال عدة. يبدو الأمر مذهلاً، إلا أنّ دراسات (شتاء الجوع) الهولندي خلال الحرب العالمية الثانية بيّنت أن معدل ذكاء المرء وخطر إصابته بأمراض القلب، وغيرها من المشكلات الصحية، ذات علاقة بالتغذية الجيدة لجذته من جهة أمه خلال الربع الثالث من الحمل.

أظهر الباحثون أيضاً أنّ حركات الجنين؛ من ركل ولكم وتلوّ، ما هي إلا تعبير واضح عن برنامج اللعب، وقد تبدو حركات عشوائيةً إلا أنّ الجهاز العصبي يولدها كوسيلةٍ لتشكل اتصالات عاملةٍ بين الأطراف والدماغ، وهذا يساعد الطفل بمجرد ولادته إضافةً إلى سلوكيات لعب العشوائية المظهر على استكشاف العالم.

## تناغم

إذا كان هناك أمان وتغذية جيدة للطفل في الشهر الثالث أو الرابع بعد الولادة، وكانت حالة الأم الانفعالية منفتحةً وهادئةً، فإنّ التقاء نظرات الوالدين بنظرة الطفل يوّلد التقاءً متناغمًا للأدمغة، فعندما يحدق بعضهم في عيون بعض يشع الطفل بابتسامةٍ مقنعةٍ، وتستجيب الأم تلقائيًا بموجةٍ عاطفيةٍ ملؤها المرح الجسدي واللفظي وترد الابتسامة له، يغمغم هو ببعض الأصوات أو يضحك بسعادة، وتكون استجابة الأم بصوتها الإيقاعي الرخيم؛ إنه أمر عالمي عابر لجميع الثقافات عبر العالم.



لكن ما يحدث في الدماغ مذهل أكثر بكثير؛ إذ يصاحب إغماض عين كل من الأم وطفلها في الحالة السابقة تزامنٌ للنشاط العصبي في القشرة

اليمنى من الدماغ، وإذا ما وصلنا الأم بالطفل، وأخذنا مخططاً كهربائياً للدماغ (EEG) فسنجد مزامنةً لتيارات الدماغ، وهو ما يسمى (تتاغماً)؛ إذ تزداد إيقاعات الدماغ في تتاغم لتشكل نوعاً من التلاحم الدماغي، وهو شكل من أشكال الحميمية النقية. يختبر الآباء هذا أيضاً مع أطفالهم لكن حدوثه شائع أكثر بين الأم وطفلها.

يختبر الوالدان بحدوث هذا التتاغم اتحاداً مرححاً، وأجد من ملاحظتي أنها الحالة الأساسية للعب، وأنها اللبنة الأولى لحالات أكثر تعقيداً للعب، والتي ننخرط بها في جميع مراحل حياتنا. اكتشف آلان شور (Allan Schore) وهو باحث في جامعة كاليفورنيا (UCLA)، ورائد في دمج النظرية الاجتماعية والبيولوجية والتحليل النفسي، أن التتاغم (الذي يُدعى أيضاً بالترابط) أمر حاسم للتنظيم العاطفي الذاتي، ويعاني الأطفال الذين يتعرضون لسوء معاملة والذين لم يختبروا هذا التتاغم بصورة كافية، هشاشةً عاطفيةً ومزاجية حادة.

تلقى الآثار المترتبة على بحث شور وارتباطه ببحوث أخرى مهمة حول التنمية البشرية، ما تستحقه من اهتمام؛ على سبيل المثال: يجد الطفل الذي لا يختبر التتاغم بسبب الحرمان أو سوء المعاملة صعوبةً في تشكيل صداقاتٍ صحيةٍ، ولهذا انعكاسات لاحقة على قدرات البالغ في التحكم بتوتره، ويؤثر على الأرجح في كفاءة عمل المهام التنظيمية العاطفية، التي يُعتقد أنها تحصل في قشرة الفص الجبهي الأيمن (غير المسيطر).

تقع الفصوص الجبهية اليسرى واليمنى أمام المراكز الحركية، وتتشط في مجال دمج صنع القرار المعرفي والتنفيذي. يتطور الجانب

الأيمن من الدماغ بسرعة أكبر من الأيسر، وهو أكثر عرضة للضرر الناجم عن الحرمان المبكر، ويُعد ضروريًا للأنشطة التنظيمية العاطفية اللاحقة وكذا لاتخاذ القرارات المصيرية والأحكام الاجتماعية، ولو افترضنا أنّ النماذج العصبية للعب الحيوانات تنطبق علينا، فسيحفظ التناغم (وهو الحالة الأساسية للعب) الطفل في مرحلة النمو من الموجات العاطفية الكبيرة، وسيساعد على انسجام الإشارات الوراثية التي تتحكم في نمو الدماغ خلال الطفولة والمراهقة والشباب.

### الجسم ولعب الحركة

يبدأ الأطفال باللعب لفهم أجسامهم في وقت مبكر جدًا، وكما ذكرت، يبدأ برنامج اللعب بصورة فعلية في الرحم، وما إن يولدوا حتى يكملوا رغبتهم في الحركة والتلويح بأيديهم، وبأسرع ما يمكن لهم التحرك على أيديهم وركبهم في عمر ثلاثة أشهر إلى تسعة، يتعلمون كيف يتحركون ثم كيف يزحفون، يضعون الأشياء في أفواههم ويحركونها في لعابهم، يحركون الطعام في فمهم بوساطة أسننتهم، يمصونها ويصقونها خارجًا، ويتمتعون بهذه الحركة كثيرًا. وفيما بعد، قد يقذفون بلقيمات الطعام بوساطة ملاحظهم في أنحاء الغرفة؛ هذه ليست حركات عشوائية، بل سلوكيات غريزية أساسية تشجع الاستكشاف والتعلم، ثم تصبح الكلمات الأولى التي ينطقونها مفهومةً، ويستخدم الأطفال الذين يولدون ضعاف السمع حركات اللعب لتعلم كيفية التواصل جسديًا، ألفاظ بسيطة مع حركات بسيطة مقابلة لها، والتي تصبح ببطء لغة إشارة بسيطة عندما يرد عليها الكبار دائمًا بإشارات.

إنَّ الحركة أمر أساسي، وهي ترافق جميع عناصر اللعب التي ندرسها، حتى الكلمة والصورة في اللعب التخيلي، إذا لم نفهم ونقدّر حركة الإنسان فإننا لن نفهم أنفسنا أو نلعب. وتسهم معرفتنا بحركتنا الذاتية في إنشاء معرفة شخصية للعالم، إنها وسيلة للمعرفة، فمن خلال اللعب الحركي يتحرك تفكيرنا. تشكّل الحركة معرفتنا بالعالم والمكان وعلاقاتنا بالآخرين، إنَّ مصطلحات الحركة والمكان والزمان مركزية تماماً بالنسبة إلينا، حتى إننا نحتاج إلى التوقف قليلاً (استعارة حركية) لنُدرك حجم تفكيرنا في هذه الشروط. تركز معرفتنا للعالم المادي على الحركة، وهو ما يفسر لنا وصفنا لانفعالاتنا بمصطلحات مثل (قريبة) أو (بعيدة) أو (منفتحة) أو (منغلقة)، نقول إننا (نقبل) الأفكار، أو (نتصارع) معها، أو (نرتبك) بسببها.

ينير اللعب الحركي الدماغ، ويساعد على التعلم والابتكار، ويعزز المرونة والقدرة على التكيف، وتتطلب هذه الجوانب المركزية للطبيعة البشرية إعطاء الحركة حقها التام، ولهذا؛ عندما يجد شخص ما صعوبة في الانخراط في حالة لعب، اطلب منه القيام بشيء ما ينطوي على الحركة؛ لأنَّ اللعب الجسدي أمر عالمي، وكما يقول بوب فاجن: «تملاً الحركة القلب الخاوي».

تنبثق المسرّات الناجمة عن اللعب لأجل ذاتها، حيث تقترن هذه المسرّات بحركات الجسم الاستكشافية والتكلم الإيقاعي المبكر (الحيال الصوتية المتحركة) والنشاط الحركي والمتناوب، إن كل تلك الأمور ممتعة ومرحة في جوهرها، كما أنَّها تساعد على تشكيل الدماغ. كشفت

دراسة للباحث جون بايرز (John Byers) أجراها على الطباء وحيوانات أخرى، أن أوقات اللعب الأعظم لديها تتوافق مع الأوقات نفسها التي يحدث فيها أسرع نمو لمنطقة من الدماغ تُدعى بالمخيخ، وإذا تُبُطُّ نشاط الطباء خلال تلك الأوقات فسيحصل انخفاض كبير في نمو الخلايا العصبية في المخيخ، وعليه؛ ترسخت قناعة أن تعزيز العديد من المناطق النامية في الدماغ يحصل عن طريق التحفيز المخيخي. إنَّها قفزة علمية كبيرة، إلا أنَّ البحوث لم تتحقق من صحتها بصورة كاملة حتى الآن، وكما ذُكر آنفاً فإنَّه من المنطقي أن يُعاد الآن تقييم وظائف المخيخ من قبل علماء الأعصاب؛ إذ تُؤكِّد الأدلة المتزايدة دور المخيخ المستمر (خاصة خلال أوقات النمو الأعظم) في المهارات الحركية والعقلية للبشر، وكلاهما مطلوب لظهور لغة بشرية طليقة.

### اللعب بالأشياء

يُعد الفضول حول ماهية (الأشياء)، وكذلك التعامل معها، أمراً سائداً ونمطاً فطرياً من أنماط اللعب، وهو يشكّل في حد ذاته (حالة) (نمطاً جوهرياً) من المرح، ففي عمر مبكر تصبح الملاعق أو حلقات التسنين أو الأطعمة أشياءً للعب، وتكشف ألعاب الطفل الصغير في شهره الخامس عشر تقريباً خصائص شخصية للغاية، وكلما تطورت مهارات استخدام الأدوات (مثل الضرب على المقلاة، أو تخطي الصخور) كانت دارات الدماغ أغنى. نجد متعةً في الجزء الجسدي من اللعب بالأشياء، في تجميع أحجية، أو ركل كرة باتجاه المرمى، أو قذف حشوة أوراق في سلة

المهمات. وكما اكتشف مديرو مختبر الدفع النفاث، فإنَّ اللعب باليدين يُنتج دماغًا أفضل ملاءمة لفهم وحلّ المشكلات من جميع الأنواع.

### اللعب التخيليّ

ربما يكون الخيال أقوى قدرةٍ بشريةٍ، لأنّه يتيح لنا خلق واقع متصوّر يمكننا استكشافه دون التخلي عن الوصول إلى العالم الحقيقي، ويأتي الدليل الأوّل على اللعب التخيلي في عمر السنتين تقريباً على شكل القصص المجترأة. يصف الباحث المتخصص باللعب بريان سميث ساتون (Brian Sutton-Smith) هذه المحاولات المبكرة على أنّها قصص جزئية تركز على سخافة أو هراء من دون عناصر القصة المعروفة من بداية ووسط ونهاية، ثم مع النمو يكتسب الأطفال القدرة على إنشاء سرد متكامل. وتحدث حقيقة ابتكار القصص من قبل الأطفال في جميع أنحاء العالم، وهي جزء لا يتجزأ من لعبهم، لكن مهما كان السن أو درجة اكتمال القصة، فإنّ هناك متعة شفوية كبيرة بنسج راوي القصة لخيوط قصته.

بعد ذلك، ينخرط الأطفال في اللعب التخيلي في كثيرٍ من الأحيان، فينتقلون بكل تلقائية وحيوية بين الواقع والخيال، وبكلّ حرية، فينخرطون في تخيلٍ وتصديق المغامرات عند الاستماع أو المشاهدة، على خلاف البالغين الذين يعلقون على تمييز الواقع من الخيال أهميةً كبيرةً.

ومع تقدم الأطفال بالسن، يصبح الخط الفاصل بين ما هو خيال وما هو واقع أكثر صلابةً، لكن اللعب التخيلي يستمر في تغذية الروح،

وكما ناقشت في وقت سابق فإنّ الفحص الدقيق لتيار الوعي لدى الكبار أظهر أن هناك جانباً لمعالجة ثنائية الواقع والخيال مستمراً على مدى الحياة بالنسبة إلى فكر الإنسان؛ نستمر في حبك خطوط القصة في رؤوسنا للحفاظ على سياق الماضي والحاضر والمستقبل. ولأنّ الأطفال يباشرون مغامرة جديدة في حياتهم كل ساعة، فإنهم يستخدمون دوافعهم التخيلية للحفاظ على التناغم والأنسجام العاطفي والمعرفي الذي يغذي نمو كينونتهم.

لا يزال الخيال مفتاح الإبداع والمرونة الانفعالية في جميع مراحل الحياة، وقد أظهرت دراسات الحرمان أنّ تخيّل الحياة الداخلية للآخرين، ومقارنتها بحياتنا، واحدة من طرق تطوير التعاطف والتفاهم والثقة بالآخرين وتعزيز مهارات التكيف الشخصية.

### اللعب الاجتماعي

يحتل اللعب الاجتماعي مكانةً كبيرةً في السلوك البشري، من لعبة الاختباء السريع (بيكابوو peekaboo) إلى الحفلات الراقصة الرسمية، فالبشر كائنات اجتماعية، واللعب هو وقود الكفاءة الاجتماعية. يسمح اللعب للمجتمع بالعمل وتشكيل العلاقات الفردية بين العديد من الناس لتزدهر. وفيما يأتي بعض الأنواع الفرعية المعروفة للعب الاجتماعي؛ مثل: الصداقة والانتماء، واللعب الخشن، واللعب الاحتفالي والطقسي.



### 1. الصداقة والانتماء

كما سبق أن ذكرت، يبدأ الأطفال اللعب الاجتماعي مع الأطفال الآخرين من خلال اللعب (المتناظر)؛ حيث يجلس الطفلان أحدهما مقابل الآخر، سواء ألعباً بالرمل كان أم بالماء أم بأقلام التلوين أم بالمكعبات، فيكتسبان الوعي بحضور كل منهما، لكن لا يتفاعلان مباشرةً أو عاطفياً معاً. يُعد هذا اللعب جسراً للعب تشاركي وتعاوني أعمق؛ يؤهل اللعب المتناظر الأطفال لتعرف الجار الآخر ليصبح جزءاً من لعبتهم.

وفي الوقت الذي يبلغون فيه من العمر أربع إلى خمس سنوات يصبح اللعب المتبادل وسيلةً تعزز التعاطف مع الآخرين، وخلال طرحهم لعناصرهم الخيالية في لعبهم يستمع الأطفال لمساهمات أصدقائهم، ويتوصلون لفهم وجهات النظر الأخرى؛ يعد اللعب المتبادل هذا الحالة الأساسية للصداقة التي تستمر مدى الحياة، وبهذا يكون الأخذ والعطاء مع نقل عدوى الحماس من مميزات اللعب المتبادل الصحي.

## 2. اللبب الخشن

أظهرت البحوث المتعلقة باللعب الخشن عند الحيوانات والبشر ضرورته لتطور الوعي الاجتماعي والتعاون والنزاهة والإيثار، وكذلك الحفاظ عليه. عمومًا، لا تُقدَّر طبيعة هذا اللبب وأهميته بالشكل الصحيح، خاصةً من قبل مدرّسي مرحلة ما قبل المدرسة أو الوالدين القلقين، اللذين غالبًا ما ينظران إلى سلوك اللبب الخشن على أنه ليس حالةً من اللبب بل شكل من أشكال الفوضى التي يجب ضبطها، وذلك لما يتضمنه من ضرب ومصارعة وإيقاع الآخر على الأرض (يتم كل ذلك مع ابتسامة بين الأصدقاء الذين سيقون أصدقاء).

يعيق نقص الخبرة بما يتعلق باللعب الخشن الأخذ والعطاء التقليدي والضروري للسيطرة الاجتماعية، وهو مرتبط بضعف السيطرة على الدوافع العنيفة في وقت لاحق. وقد وجدنا في أثناء دراسة حالات القتلة الشباب في ولاية تكساس منذ سنوات عديدة غيابًا للعب الخشن في مطلع حياتهم مقارنةً بالشباب العاديين الذين قابلناهم بمعايير الدراسة نفسها. ومنذ ذلك الحين، تدعم التجارب والدراسات أهمية هذا النوع من اللبب؛ من تجارب اللبب الخشن على الفئران، إلى دراسات أنتوني بيليجريني (Anthony Pelligrini) المستفيضة على اللبب، وسنوات جو فروست (Joe Frost) الثلاثة والثمانين من المراقبة على مروج الملاعب، وملاحظات الشخصية على هذا الشكل من اللبب من خلال العديد من المراجعات السريرية. لقد أظهر بيليجريني أن اللبب الخشن يختلف مع

تقدّم العمر، وتكشف دراساته أنّ الأنشطة المبكّرة مثل المطاردات قد يكون لها صلة بحلّ مشكلات اجتماعية لاحقة، في حين يساعد الاستغلال العدائي الذي يحدث عادةً في وقتٍ لاحقٍ على حسن التصرف في مسائل السيطرة والتنافس.

أما جوفروست (Joe Frost) فهو أستاذ فخري في التعليم في جامعة تكساس، وتتعدد دراساته في جميع المجالات، وكان لمشاركته الفاعلة في إضافة ميزات لتصميم الملاعب صدى واسع ومثمر، وقد درس فروست هذه الملاعب للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة مروراً بعمر الثانية عشرة، وكان لأكثر من ثمانية وثلاثين عاماً المبتكر في تنظيم ملعب كبير مزوّد بالعديد من خيارات اللعب الحرّ في مدرسة المخلص (Redeemer School) في أوستن. وقد استطاع بفضل المراقبة، وفرص اللعب التي وفرها، ملاحظة الفوائد المستمرة مدى الحياة التي تنشأ نتيجة أماكن اللعب؛ إذ تقدّم فروست للأطفال الصغار البيئات التي تعزز اللعب الاستكشافي المتدرج، مع أمكنة تحرّض اللعب الحرّ المفعم بالحياة والحرية والألعاب العفوية، بحيث استطاع أن يختبر اللعب الخشن والألعاب العفوية بسهولة. وقد أنشأ أيضاً مساحة لعب وارفة الخضرة مجاورة لتلك التقليدية، وهي منطقة ذات أشجار ونباتات مخصصة للعب المنفرد. وعلى الرغم من أنّ ملاحظاته انطباعية، فإنّها تستند إلى ملاحظات ومراقبة منتظمة على مدى زمني طويل مع متابعة حثيثة، ولدى فروست آراء قوية حول قيمة اللعب الخشن لتوفير القاعدة الضرورية والمهمة لنجاح تنشئة اجتماعية تعاونية.

يُعد اللعب الخشن برأي فروست لعباً ودياً أو لعباً قتالياً، وقد يتوسع على نطاق أوسع إلى أي لعب نشط يشمل احتكاكاً جسدياً بين الأطفال. وعملياً قد تصح تسمية هذا اللعب بلعب البطل الممتاز، وهو ناتج عن الإعجاب بالشخصيات التلفازية، حيث ينتحل الأطفال في المدارس أدوار (الأخيار) و(الأشرار)، ويتقمصون تلك الشخصيات عن طريق الجري والمطاردة وممارسة الكارتيه الوهمي، أو تقمص شخصيات مثل ملك الجبل. ويعد اللعب الخشن منذ ظهوره في مرحلة الطفولة تكاملياً في الطبيعة، إذ يتضمن في البداية اللعب الرمزي الأولي والألعاب المنظمة، ثم يتوسع عبر الزمن إلى أشكال أكثر تطوراً، ويأخذ صفة الألعاب الرياضية المنظمة مع التجربة والعمر.

يلاحظ فروست أنه «لا يميّز الكثير من البالغين، بمن فيهم المدرسون، بين اللعب القتالي والمشاجرة العدوانية الحقيقية، ويحظرون أي شكل من أشكال المصارعة أو الصراخ؛ إذ يظنون أنّها عدوانية»، ويتابع فروست: «إلا أنّ الأطفال يعرفون الفرق بين العدوانية الحقيقية وتلك الودية، وهم ينخرطون في اللعب الخشن بنشاط كبير عندما يُسمح لهم بذلك، ويغيرون طبيعة اللعب بما يليبي حاجة و/أو مطالب زعيم معين ذاتياً».

يتقلص اللعب الجسدي الخشن الصريح مع تقدم العمر، لكن يبقى الانخراط الدائم في الألعاب والرياضات والأنشطة الجماعية، التي تعلّم التحمّل وتعزز التوتر الخلاق، امتداداً طبيعياً لهذا النوع من اللعب.

### 3. اللعب الاحتفالي والطقسي

لا يحتاج الأطفال إلى مناسبات رسمية لكي يلعبوا، فهم يهتمون باللعب بصورة طبيعية، لكن من المهم ذكر اللعب الاحتفالي والطقسي كواحد من أنواع اللعب الاجتماعي. وقد يكون هذا النوع من اللعب في احتفال عيد ميلاد أو رقص أو عشاء يوم عطلة، أو حضور جولة أخيرة من مباراة كرة قدم. لا يبادر الأطفال في تلك المناسبات بصورة عفوية، لكن تلك التجارب الاجتماعية لها مساهمتها في إنشاء خزانٍ من الذكريات الطيبة، بالإضافة إلى أنها تساعدهم على تطوير شكل اللعب الطقسي في مرحلة البلوغ.

وغالبًا ما تترافق احتفاليات الكبار بلعب احتفالي مثل الاستقبال بعد الزفاف، وفي أحيانٍ كثيرة تكون الطقوس والاحتفالات ضروريةً للبالغين لتوفير ذريعة (رسمية) للعب والحفاظ على نمط اللعب هذا تحت السيطرة الاجتماعية.

### قص القصص واللعب السردي

«الرياح تعوي في الخارج، والمطر يجلد السقف. كل ما قالته والدة الطفلة الصغيرة أنها ستغيب بضع دقائق فقط، وها هي الساعات تمضي والليل بظلمته الحالكة يبدو وقتها وكأنه زنزانة. أومضت أنوار وتلاشت سريعًا، وبلغ أذنيها الأنين الرهيب المنطلق من السراييب...»، تُصنّف رواية القصص على أنها وحدة الفهم البشري، وهي تحتل مرتبةً أساسيةً في النمو المبكر وتعرّف العالم والمرء نفسه ومكانه في هذا العالم.

إنَّ إحدى الوظائف المهمة من وظائف نصف الكرة المخية اليسرى المسيطرة اختلاق القصص حول الأسباب التي تجعل الأمور بالشكل التي هي عليه، وهو ما يصبح فهمنا للعالم، وتعد القصص وسيلةً تضع الأجزاء المختلفة من المعلومات في سياقٍ واحدٍ، وتبث درامية القصص الحيوية فينا خلال تقدمنا بالعمر، وتخبّرنا البنية القصصية شيئاً عن كيفية سير الأمور، وكيف ينبغي لها أن تكون، سواء أكان ذلك بالاستماع إلى بيغ بيرد\* (Big Bird) يتحدث عن الحياة بانفعال، أو قراءة حكايات بحيرة وويغون (tales of Lake Wobegon) للكاتب الأمريكي غاريسون كيلور (Garrison Keillor).

لا غنى عن القصص للحصول على فهم جيد بعد مرحلة الطفولة، ويقوم الناس باتخاذ أحكامهم حول الصواب والخطأ، حتى في السياسة أو على منصة المحلفين، بناءً على قصةٍ تشكلت لديهم حول الأحداث الحاصلة، وقد تلاحظ خلال قراءة هذا الكتاب أن القصص عن البحوث أو حالات اللعب تتمتع بجاذبية أكبر من مجرد عرض تلك المعلومات العلمية بصورة مباشرة، كما تبدو أنّها تتضمن معلومات أكثر عن علم اللعب من البحوث المباشرة؛ إنّها مسألة متعلقة بالطبيعة البشرية لا أكثر.

تتمتع رواية القصص بالقدرة على إنتاج حالة من الخلود والسرور والمشاركة بالنيابة عن شخصياتها، وهو ما يُصنّف السرد والقصص كحالات لعب.

\* بيغ بيرد (Big Bird) هو شخصية معروفة في مسلسل شارع سمس التلفازي للأطفال، تقوم بالدور كارول سبينس منذ عام 1969م، وهو طير أصفر بطول ثمانية أقدام. (المترجم)

## اللعب الإبداعي والتحويلي التكاملي

يمكن أن يكون اللعب مدخلاً إلى نفسٍ جديدةٍ، نفسٍ أكثر تناعماً مع العالم؛ لأنّ اللعب يقوم على الانخراط بسلوكيات وأفكار جديدة، وهو يحررنا من الأنماط التقليدية المعمول بها. وبالنسبة إلى الأطفال الذين هم في حالةٍ دائمةٍ من التغيّر والتحوّل، يعدّ اللعب التحويلي جزءاً ثابتاً من عالمهم، ويجري دوماً من دون أن يلاحظه أحد.

على أنّه وفي بعض الأحيان يمكن أن يوفر اللعب في حالة الأطفال الذين تقطعت بهم السبل مثلاً واضحاً ومثيراً عن التحوّل. خلال عملية استكمال أفلام سلسلة محطات بي بي إس التعليمية PBS الأمل في اللعب (The Promise of Play)، سُمح لأفراد فريقنا بمتابعة تقدم طفلة ذات تسعة أعوام، تعاني نوعاً من الاكتئاب، وعدم وجود الأصدقاء وعدم اللعب، وتم تخصيص وقت لها في مدرستها للعمل مع مجموعة تُدعى التدخل الإيجابي (Positive Intervention) من خلال اللعب، وقد نظّم الأمر مدرّس مدرّب كعاملج باللعب، راقبنا وصوّرنا الطفلة خلال مدة استمرت لأربعة أشهر. بدأ سلوكها الاجتماعي المنعزل وغير المناسب بالتغيّر تدريجياً، وأخذت تتخرط شيئاً فشيئاً في حالات اللعب الأساسية كالرقص واللعب بالألعاب في بيت الدمى وغيرها، وبدأ مزاجها بالتحسن، حتى إنّه في آخر تصوير غص الفريق بالبكاء حين لعبت بسرور وحرية في الملعب مع أصدقائها (الذين كانوا قد تجنبوها سابقاً بسبب تصرفاتها الانعزالية الغريبة)، وبدت محبةً لمعلميها. لقد غيرّها انخراطها الفعلي في اللعب بصورة تامة، ولم يكن ذلك التغيّر بسبب معلمها، فمن خلال اللعب تغيّرت قصصها الداخلية من خيالات عقيمة وحزينة إلى غنية وجامحة.

عندما نخرط في لعبة الخيال في أي سن، فإننا نعيد تشكيل واقع حياتنا اليومية، ونحصل خلال تلك العملية على أفكارٍ وطرقٍ عيشٍ جديدةٍ؛ وبالنسبة إلى البالغين قد تؤدي أحلام اليقظة إلى طرقٍ جديدةٍ لتسيير الأعمال، وقد تؤدي الخيالات إلى حبٍّ جديدٍ، كما قد يؤدي بنا التصوُّر الخيالي إلى إعادة تنظيم منزلنا أو ابتكارٍ جديدٍ. يأخذ اللعب الإبداعي بعقولنا إلى أماكن لم يسبق لنا أن فكرنا بها، ويمهد الطريق في مسارات جديدة يمكن اتباعها في العالم الحقيقي، كما حدث عندما جاء أينشتاين بنظريته النسبية بعد أن تخيّل نفسه في سيارةٍ مسافرًا بسرعة الضوء، أو كما حدث عندما تتخيّل مجموعة طريفة من المصممين تابعة لشركة IDEO جميع السبل التي يمكنها بواسطتها ابتكار آلةٍ داخليةٍ لتمرين الكلاب، وفي كلتا الحالتين استخدم المبتكرون مرهمهم للابتكار والإبداع.

تظهر مراحل اللعب هذه بصورة طبيعية في أي أسرةٍ صحية، وتتدفق بعذوبة من داخل الطفل. إن الآباء الذين يقدمون جوًّا من المودة والأمان والمرح يسمحون لدافع اللعب بالتعبير عن نفسه، وإذا لم تكن تلك العناصر موجودةً فإنّ الأطفال سيفتقدون واحدًا أو أكثر من الصيغ الطبيعية للعب؛ وواجبي هنا قد يكون مزعجًا لكنه تنويري لتوثيق هذا الأمر وبصورة صريحة مباشرة.

## حياة وموت تشارلز ويطمان

جاءت أوّل دراسة عملية حقيقية لي عن الطالب المسلح المشحون الذي ارتكب أفضع حادثة قتل جماعي في حرم كلية جامعية حتى مجزرة جامعة فرجينيا للتكنولوجيا (Virginia Tech) في عام 2007م.

في صبيحة أحد أيام تكساس الحارّة من شهر آب/ أغسطس 1966م، تسلق طالب هندسة معمارية، يدعى تشارلز ويتمان، برج الحرم الجامعي في جامعة تكساس في أوستن، وفتح النار على الناس في الأسفل. كانت أولى ضحاياه امرأة حاملاً، وبدقة نيرانه قتل ويتمان خمسة عشر شخصاً وجرح واحداً وثلاثين آخرين، قبل أن يرديه قتيلاً رصاص مواطن شجاع وضابط شرطة خارج الخدمة. ووجدت الشرطة لاحقاً أنّ ويتمان قد قتل زوجته ووالدته في اليوم الذي سبق المجزرة.

في تلك الأيام، كنتُ قد عُينت حديثاً أستاذاً مساعداً في الطب النفسي في كلية بايلور للطب (Baylor College of Medicine) في مدينة هيوستن، وبعد حادثة إطلاق النار بوقتٍ قصيرٍ تلقيت اتصالاً من رئيس قسم بايلور للطب النفسي الذي كان في مؤتمر في إسبانيا، وقد اتصل بي عقب اتصال حاكم ولاية تكساس به.

كان محافظ كونالي نفسه قد تعرّض لإطلاق النار ونجا بأعجوبةٍ من الموت في أثناء اغتيال كينيدي، لقد كان في غاية القلق بعد حادثة ويتمان من أن يكون هناك أوزوالد\* أو ويتمان مختبئاً خلف كل زاوية شارع. وقد طالب كونالي بإجراء تحقيق فوري لاكتشاف دوافع ويتمان لارتكابه هذه الجريمة، وكيف يمكننا تحديد الأشخاص مثل ويتمان قبل أن يضربوا ضربتهم. خوّل كونالي باستخدام جميع الأموال والموارد اللازمة، من ضمنها طائفة المحافظ للعثور على إجابات، وطلب مني رئيس القسم تولي

\* لي هاريز أوزوالد: هو الشخص المتهم بقتل الرئيس الأمريكي جون كينيدي، وقد قُتل بإطلاق النار عليه قبل محاكمته بيومين. (المترجم)

مسؤولية المكوّن النفسي للتحقيق الذي يمكن وصفه بالجزء الأكثر أهمية من التحقيق.

أشارت معظم التكهّنات الفورية (يشمل ذلك تكهّناتي) إلى أنّ مختلاً مهووساً مصاباً بجنون العظمة هو المسؤول عن هذه المجزرة، إلا أنّ تعرّف مطلق النار كان صدمةً لنا. فقد كان ويتمان زوجاً وابناً محبباً وجندياً سابقاً في مشاة البحرية، وكان أصغر الكشافة النسور في تاريخ فتيان الكشافة، وبالتمعن أكثر أدركنا الطبيعة الحقيقية لويتمان وكيف أصبح على هذا النحو.

عندما اجتمع جيش صغير من أعضاء لجنة الشريط الأزرق\* بعد انتهاء عملهم الاستكشافي، طلبوا من كلّ تخصص تقديم وجهة نظره، وتشمل التخصصات علم السموم وعلم الأعصاب والأمراض العصبية ودراسة الخط وعلم النفس والطب النفسي وتنفيذ القانون، وفي النهاية أجمعنا جميعاً على استنتاج لم يكن مفاجئاً لمعظمنا، وهو أنّ السيطرة القوية لوالد تشارلي، والتعسف المتواصل بحق والدة تشارلي، كانا العاملين الرئيسيين في تطوّر المشكلات السلوكية لديه، التي أدت في نهاية المطاف إلى ما يُعرف في وسائل الإعلام بمجزرة برج تكساس (Texas Tower Massacre)، لكن التحقيق الشامل في حياة تشارلي بكاملها أظهر عاملاً مفاجئاً لا يُصدق، ذلك أنّه وبعد الكثير من المقابلات المكثّفة مع جميع من دخل حياة تشارلي، تبين بوضوح أنّ نقص اللعب لديه على مدى حياته كان عاملاً مهماً في مرضه النفسي.

\* لجنة مستقلة رفيعة المستوى مكوّنة من رجال دولة وخبراء مهمتها التحقيق في بعض المسائل المهمة والمُلحّة. (المترجم).

كيف يكون لنقص اللعب دور مباشر في مشكلاته المستمرة وانهيائه القتال؟ لم يتمكن تشارلي في العديد من منعطفات حياته من الرؤية خارج الصندوق الذي وضعه والده فيه، لم تتوافر له الخيارات المتعددة التي نجدها في الخيال المتدفق الحرّ، وهو أمر يحصل بصورة عفوية في الطفل الطبيعي الآمن، المرح والمهذب، ولم يتح له أن يجربّ التغيّرات المفتوحة التي تبدأ باللعب المتناظر الذي يحصل في مرحلة ما قبل المدرسة، وتوسيع نطاق الأخذ والعطاء الذي توفره مباريات الهواة، ومجموعة الخيارات التي يتيحها اللعب المعقّد.

في منزل تشارلي، لم يسمح جدار السيطرة والخوف بظهور أنماط اللعب العادية، فلم يُسمح لتشارلي باللعب خارجاً مع الأطفال الآخرين، وبدلاً من ذلك أُجبر على البقاء في داخل المنزل، والقيام بشيء (مفيد) مثل العزف على البيانو، وعندما يبتعد تشارلي عن والده، فيكون مع والدته -مثلاً- في متجر البقالة، يبقى الوالد هناك مسيطراً على الأمر برمته بوساطة اللاسلكي العامل على ترددات النطاق المدني (CB radio)، وعندما يأتي أصدقاء العائلة لزيارتهم فإنّ أول شيء يقوم به ويتمان الأب هو وضع تشارلي في الواجهة، طالباً منه عزفاً مرتجلاً على البيانو، أو القيام ببعض الخدع التي علمها الأب لتشارلي.

كانت النتيجة أنّ تشارلي لم يفعل شيئاً من تلقاء نفسه. لقد قابلتُ معلّمي الحضانة التي ترعرع فيها، وقد لاحظوا أنّه حتى عندما كان صغيراً لم يلعب تشارلي بحرية أبداً، كان يراقب ما يفعله الصغار الآخرون ثم يقلدهم، لكنه لم يكن مندمجاً معهم باللعب، كذلك أبلغني كاهن الرعية أنّ تشارلي لم يستطع فهم ماهية الاعتراف لافتقاده إمكانية التحدث عن

شعوره الداخلي السيئ حول أمر ما، كان يتحدث عمّا ينظر إليه الآخرون على أنه أمر سيئ.

ومع نضجه، عانى تشارلي ضعف استجابته للعالم، وظلّ ضمن نطاق طموحات والده؛ يراقبه من كذب، يغلي داخلياً لسنوات من دون أن ينعكس هذا عليه خارجياً، لم يسعفه الحظ بمن يوجهه لكسر سيطرة والده، وهكذا عاش وحدة عاطفية في المدة التي سبقت مجزرة برج تكساس، مثابراً على مسارٍ لا سيطرة له عليه، من دون دافعٍ من رغباته أو احتياجاته الخاصة، ومن دون بدائل؛ كان عمله المستقل الحقيقي (والوحيد) عملاً ذا نطاق ضيقٍ مدمرٍ بتأثيره، لا يعدو كونه محاولةً لكسب بعض الراحة الداخلية بارتكاب القتل والانتحار، وهو ما وصفه جيداً في مذكراته.

تُعد حالة تشارلي مثالاً صارخاً على السيطرة الأبوية المفرطة. يلعب الأطفال الذين يملكون هامش لعب كافياً بصورة طبيعية، ويكفي في هذه الحالة أن يوفرّ الوالدان لهم حاجتهم من الأمان والحماية، ولا يعني السماح للأطفال باللعب غياب تنظيم لوقتهم، إذ يُمكن للعب الحرّ أن يحدث في بيئة منظمة تُشعر الأطفال بالأمان والثقة بأنّ سوءاً لن يصيبه خلال لعبه. ولعلّ أحد أشكال الحرية في تغيير النظام الطبيعي للأشياء تأتي من معرفة إمكانية ترتيبها مرّة أخرى «دعونا نقول إنّ هذه السيارة تستطيع الطيران» أو «فلنرم جميع قطع الليغو\* (Legos) في كومة كبيرة

\* ليغو: اسم لعبة تركيب، مُصنّعة من قبل شركة ليفو غروب الدنماركية، وهي لبنات على شكل متوازي مستطيلات أو مكعبات، ويأخذ بعضها أشكالاً أخرى مثل أشخاص، وهي مصنوعة من البلاستيك، ويتم تركيبها لبناء أجسام كسيارات أو أبنية. (المترجم).

على الأرض ولنرَ ماذا يمكننا أن نصنع منها»، وقد لا يرغب أطفال مرحلة ما قبل المدرسة في التوقف عن اللعب وترتيب مكان لعبهم، لكن إن قيل لهم كلَّ يوم في الساعة العاشرة صباحًا، وبطريقة هادئة وغير غاضبة، إنَّ الوقت قد حان للترتيب، وتم ذلك الترتيب على شكل لعب، فإنَّهم سيشعرون بمنطق عاطفي للحدود المعقولة، وسيجدون الراحة من خلال هذا الاتساق اليومي.

في الحقيقة، إنَّه ليس من السهل معرفة شخصٍ بارع في موازنة احتياجات الأطفال، لكنه يعارض الحاجة المفرطة للإشراف والحرية أو للنظام والفوضى، لكن صديقتي ميندي أبتون (Mindy Upton) واحدة من هؤلاء المعلمات الرائعات. تدير ميندي حضانة بلوسكاي (Blue Sky) في ولاية كولورادو، ويتمتع الأطفال في هذه المساحة بالتنظيم والحرية الكافيين، وبقدرة ميندي على تحويل أي شيء للعبة، يسود المكان مرح واضح حتى في ترتيب وتنظيف مخلفات اللعب. يوفر المعلمون الجيدون من أمثال ميندي طقوسًا ملهمةً تتناسب مع فصول أو أعمار الأطفال.

ويمكننا ملاحظة أنَّه في كثير من القبائل يُعهد برعاية الأطفال للجدات، فهن لسن على عجلة من أمرهن كالكبار، وبمقدورهن منح الأطفال الوقت الكافي للتعبير عن أنفسهم، فضلًا عن خبرتهن الكبيرة في وضع حدود السلامة، والأمر موجود حتى في مجتمعاتنا؛ حيث تملك الجدات الوقت للاستماع الحقيقي للأطفال، وبينما ينصب اهتمام الوالدين على قولبة الطفل فيما يظنون أنَّه مصلحته المثلى، يرى الأجداد فينا الأشخاص الذين سنكونهم لاحقًا، ويساعدوننا بهذه المعرفة على

النمو بصورة صحيحة. وفي هذا السياق أتذكر جدي الذي قاد السيارة بي إلى الريف عندما كنت في العاشرة من عمري، ومن ثم نزل من السيارة لنقوم بتبديل الأماكن، وسمح لي بقيادتها قليلاً. كان يوقظني أحياناً قبل الفجر ليأخذني إلى مدينة صغيرة فنتناول وجبة فطيرة محلاة، لننطلق بعدها إلى حقلٍ ليريني كيفية التعامل الآمن مع البندقية، لقد أيقظ بي حس الاكتشاف والتعجب عندما عرفني على بندقيته نصف الآلية عيار 22، التي لطالما قال إنها «أبقتته على قيد الحياة طوال الشتاء عندما كان فقيراً». كانت البنادق الحقيقية من المحرمات على من في مثل سني، ومع ذلك فقد سمح لي بأن أكون شخصاً يتجاوز حدود توقعات والدي، وعلى الرغم من أن توقعاتهما لم تكن ضيقة بالمجمل، فإنها كانت أضيق من توقعاته بشأنني. ولعل هذا الاهتمام البالغ بالحفيد هو سبب حياتنا المديدة، حيث تمتد بما يكفي لنصبح أجداداً، في حين أن الحيوانات لا تعيش كثيراً بعد انتهاء سنوات إنجابها.

لا تنعدم أهمية اللعب الحرّ بمجرد دخول الأطفال المدرسة، إذ تبقى جميع الأنماط الأخرى المحفزة للعب بأهميتها الكبيرة للنمو والمرونة والتعلم، وللأسف ينسى الكثيرون هذا، أو يتفادون اللعب في حال الوقوع تحت الضغط الشديد في مسعى تحقيق النجاح، ولا يُمكن عدُّ أي طفل مهمل من هذه الناحية مثلاً ممتازاً، فضمن تحقيق الأطفال الحد الأدنى من التعليم وإن كان هدفاً مثيراً للإعجاب (وضرورياً)، إلا أن النتيجة تكون في الغالب نظاماً يقدم للطلاب منهجاً يركز على المهارات والتدريبات التعليمية، ويهمل المواد التي يعدها غير ضرورية، مثل الفنون والموسيقى،

ويشهد على هذا انخفاض أوقات الاستراحة والتربية البدنية، وأحياناً القضاء عليها بحجة التركيز على المواد الضرورية.

يُبين علم أعصاب اللعب عدم صوابية هذا المنهج، خاصةً أن طلاب اليوم ينتظرهم عمل تحكمه المبادرة والإبداع أكثر مما يفضي إليه منهج التعليم الحالي، الذي صُمّم ليُحضر الطلاب للعمل، بمعنى آخر يُعدّون لعمل القرن العشرين، العمل الذي يمكن تسميته بعمل خط التجميع، حيث لا ينبغي للعمال أن يكونوا أذكاء أو مبدعين بقدر ما يجب عليهم وضع القطعة المناسبة في مكانها المناسب.

يشير الباحث جاك بانكسيب (Jaak Panksepp) إلى أنّ حرمان صغار الحيوانات اللعب قد يكون له دور في تأخير أو تعطيل نضج الدماغ، وقد أظهرت بحوثه على الفئران فيما يتعلق بهذا المجال أنّ اللعب يقلل من الاندفاع لدى الفئران المتعرضة لأضرارٍ في فصوص أدمغتها الأمامية، ويُعتقد أنّ هذا النوع من الضرر يُمثل ما يسمى باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)، حيث يؤثر هذا الاضطراب في الوظائف التنفيذية؛ مثل التحكم الذاتي. أجرى بانكسيب بحوثه على الفئران العادية، وقارن أدمغة تلك الفئران التي خرجت لتوها من جلسة لعب مع أدمغة الفئران المحرومة منه، وقد وجد مع تلميذه نيكي جوردون (Nikki Gordon) دليلاً على أنّ اللعب يزيد التعبير الجيني في الفص الجبهي للعامل التغذوي العصبي الناشئ عن الدماغ (BDNF)، وهو بروتين يُعتقد أنّ له دوراً في نضج الدماغ.

يقول بانكسيب إنّه ومن دون اللعب لا يمكن للتعلم والأداء الاجتماعي الطبيعي والسيطرة على النفس، وغيرها من الوظائف التنفيذية، أن تتضح بصورة صحيحة؛ وقد قاده هذا البحث إلى اقتراح علاقة بين نقص اللعب الخشن واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)، وفي الحقيقة، واستناداً إلى النتائج التي توصلوا إليها بأنّ (إمكانية اللعب الخشن) تقلل من الاندفاع والمرح المفرط غير الطبيعي للفئران التي تعاني تلقاً في الفص الجبهي، اقترح هو وزملاؤه نظام لعب اجتماعي صاخبٍ قد يكون وسيلةً وحيدةً لمساعدة الأطفال الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) بمراحله من خفيف إلى متوسط (وهذا النظام جيد لمن هم عرضة بصورة كبيرة لهذا الاضطراب).

## التعلم والذاكرة

يعزز اللعب قابلية التعلم، وهو أمر يدركه الكثير من المعلمين الذين يستخدمون أسلوب التمثيل أو المحاكاة في تدريس مادة صعبة أو يُنظر إليها على أنّها مملة؛ مثلاً يعتقد الأطفال أنّ التاريخ مادة جافة، خاصةً إن أُجبروا على حفظ التواريخ والأسماء، لكن إذا سمحنا لهم بتمثيل أدوار هؤلاء القادة، أو لعب ألعاب دبلوماسية، أو تخيل أنفسهم في تلك الأزمان، فإنّ التاريخ سيحيا لديهم من جديد؛ وبهذا الأسلوب يدرك المعلمون الجيدون متى عليهم استخدام المرح والفكاهة والسخرية وتمريضها عبر الدروس، ومن هؤلاء عمي الراحل بروس الذي درّس العلوم والرياضيات في المرحلة المدرسية المتوسطة غريلي بولاية كولورادو، وقد ظهر في اليوم

الأول من الصف مرتدياً صافرة استدعاء البط، وعندما سأله التلاميذ عن السبب، قال هامساً: «إنّه أمر سرّي ذو مفعولٍ سحري!».

وعندما بدأ درس بيئة البط خلال الأسابيع التالية، وهو درس يناقش حياتها وأنماط هجرتها وغيرها، ظل مرتدياً تلك الصفارة دون أن يستخدمها، وفي اليوم الافتتاحي لموسم البط، وضع ابنه خارج الصف مع مجموعة من البط البريِّ المروّض، وبصورة مبالغتة وضع الصافرة على شفتيه ونفخ فيها كمن يعزف على البوق (آآك! آآك! آآك!) وعلى الفور بدأ ابنه بإلقاء البط البري في الصف من خلال النافذة المفتوحة.

وبعد ثلاثين عاماً على تلك الحادثة، لا يزال رئيس مدارس كولورادو وباسيفيك كريست أوتورد باوند (Colorado and Pacific Crest Outward Bound) يتذكر أنماط هجرة البط البري وموطنها الشتوي، والكثير من التفاصيل الأخرى التي سمعها عندما كان طالباً في صف عمي، وهي معلومات يتعلمها التلاميذ الآخرون لكن من معلمين أقل موهبة، ولذلك تصبح مع الزمن طي النسيان.

قد يستهين بعضهم بهذه الطرق بالقول إنّ هؤلاء المعلمين يسلون الطلاب لا أكثر، لكن هل ثمة خطأ في ذلك؟ ما دام أن الطلاب يتعلمون الدروس بصورة جيدة وربما أفضل من الدروس التي تشرح بطرقٍ أخرى. لا يمكن أن يكون اللعب عدواً للتعلم، إنما هو شريك له، فاللعب بالنسبة إلى نمو الدماغ أشبه بالسماذ للأرض، ومن الخطأ ألا نستخدمه.

مع تقدمنا في العمر نوهم أنّ التعلم يجب أن يكون جدياً؛ لأنّ المواد معقدة بحاجة إلى دراسة جدية وعميقة، ولا يناسبها اللعب لأنّه استهانة

بها، ووفق هذا المنظور تصبح تلك المواد وتعلمها مهمةً قاسية ومدمرةً للمعنويات. قد نحب الموسيقى وتلك الأنغام المذهلة التي تخرج من البيانو، لكن يقال لك إنه عليك تعلم جدول السلم الموسيقي أولاً لكي تتعلم العزف عليه، ربما تكون أفضل طريقةً لتقريب مادة معقدة هي اللعب معها! أليس هذا سبب تعلم الأطفال لأنظمة الحاسوب بصورة أسرع بكثير من البالغين؟ فهم ليسوا خائفين من تجربة الأشياء ومعرفة كيفية عملها، في حين يحتاج البالغون إلى منهج واضح لأنهم يخشون التعامل غير الصحيح مع تلك الأجهزة؛ لا يخشى الأطفال الخطأ، وإذا ما ارتكبوه يتعلمون منه وينجحون في المهمة في المرة القادمة.

عندما يقترن التعلم والتذكر باللعب يصبحان ثابتين بصورة أمتن وباستمرارية أكبر، يمكن إثبات هذا الأمر موضوعياً في التجارب على الحيوانات، إلا أنه يبقى فرضيةً معقولةً للبشر، مبنيةً على أساس الأداء والنتائج في كثيرٍ من المواقف التعليمية. ولا شك أن الاستراحة الكافية تقترن بالأداء العالي الذي يتبعها، وهذا واحد من الاستنتاجات الداعمة للعب، ربما يحصل هذا بسبب الانخراط الكامل الذي يتطلبه اللعب. فعند اللعب ينحصر الانتباه في متعة نشاط اللعب، أما تثبيت الذاكرة فيبدو مرتبطاً جداً بالانتباه المركز والاندماج الانفعالي، إضافةً إلى مراكز الإدراك والفهم في الدماغ التي تنتشط باللعب، وكما يقول زميلي ستيفن سيفي (Stephen Sivy)، وهو عالم نفس ومستشار في المعهد الوطني لعلوم اللعب (National Institute for Play Science): «ينير اللعب كل شيء» في أدمغة الفئران في أثناء اللعب، وقد أظهر سيفي كيف تؤثر

أوقات اللعب في مستويات الدماغ من ناحية الجين الورمي سي فوس (c-Fos)، «الجينات المبكرة المتوسطة» التي تعزز استثارة الخلايا العصبية والبقاء على قيد الحياة. لقد فوجئ سي في بحجم تنشيط هذه الجينات في قشرة الفص الجبهي لأدمغة الفئران اللاعبة، وخمن أن اللعب يعزز الاحتفاظ بالمعلومات عن طريق تعزيز الاتصالات بين مناطق الدماغ التي قد تم الارتباط بينها بصورة ضعيفة سابقاً.

ومثال آخر، اختبرت قوة المرح خلال التعلم منذ مدة طويلة من قبل مبدعي شارع سمسم (Sesame Street)، الذي أصبح أطول برنامج تلفزيوني للأطفال في الولايات المتحدة. ففي عام 1969 قررت مجموعة من الأشخاص المهتمين بإنشاء برنامج تلفزيوني تعليمي، تقديم الدروس بالطريقة نفسها التي تباع بها الشركات منتجاتها: فتم إعداد البرنامج في قطاعات قصيرة جذابة وممتعة شبيهة بالإعلانات التجارية، واستخدم معدو البرنامج الفكاهة التي تجذب الأطفال، وجذبت محاكاتهم الساخرة للثقافة الشعبية البالغين أيضاً. وقد أراد المنتجون في البداية أن يكون هناك مقاطع دمي متحركة ومشاهد حيّة من الشارع، لكن التجارب أظهرت أن الجمهور كان أقل اهتماماً بالمشاهد التي تتضمن البشر فقط، وأكثر اهتماماً بوجود البشر والدمى المتحركة معاً، وهو ما استغله معدو البرنامج لتقديم جميع أشكال الرسائل العملية للبالغين دون أن تفقد تلك المشاهد جاذبيتها بالنسبة إلى الأطفال. لقد كان لتمازج الخيال والحقيقة والدروس الأثر الفاعل والناجح لأكثر من أربعة عقود وحتى الآن، جالباً المليارات في مجال الأعمال، ومطلقاً للعديد من الأفلام المميزة

الناجحة، وجاذبًا للضيوف اللامعين من أمثال جوني كاش إلى أمين عام الأمم المتحدة كوفي عنان.

### هدايا اللعب

سأورد هنا المشهد الذي عايشه الكثير من الآباء والأمهات في جميع أنحاء العالم مرارًا وتكرارًا؛ إنه عيد الميلاد الثاني أو الثالث، وقد حُضرت الهدية الكبيرة، وسط توقُّ الطفلة أو الطفل لفتح اللعبة واكتشاف الهدية المثالية التي انتقاها الأهل بعناية، ربما هي أروع لعبة في العالم، ولعلها من تلك الألعاب التي يحتاج المرء إلى تسجيل اسمه في قائمة طويلة للحصول عليها، ربما هي سيارة أو دمية ذات أهمية خاصة للوالدين، لطالما تمنوا الحصول عليها في طفولتهم، وقد تكون قطعةً موروثَةً، شاحنة معدنية أو دمية خزفية من ممتلكات الجد أو الجدة؛ تخيّل مدى استياء الأسرة عندما يفضّل صغيرهم الحبيب اللعب بالعبة بدلًا من اللعبة!

يجب ألا يصاب الوالدان بالإحباط، بل عليهما أن يكونا راضيين تمامًا عن هذا التحوّل في الأحداث؛ لأنّه دليل على أنّ طفلهم قد طوّر دافع لعبٍ صحيًّا نابغًا من خيالاته ورغباته، فالعبة تمثّل له قالبًا يحوله بمخيلته إلى أي شيءٍ يريد.

يتعلّم الأطفال في أثناء نموهم من هذا النهج الخيالي للعب، يبدأ ذلك تحت تأثير الآباء والأمهات الذين يعبرون بوضوح عن خيبتهم من عدم لعب طفلهم بهذه اللعبة العظيمة واختياره للعبة عديمة القيمة، وقد يكون ذلك تحت تأثير التسويق الذي تنتهجه وسائل الإعلام، ففي وقت

لاحق يحصل الأطفال على الألعاب القادمة مباشرةً من الأفلام الناجحة أو البرامج التلفزيونية والألعاب المقولبة في أفكارٍ محددةٍ مسبقاً عن شخصياتٍ مشهورةٍ تتطلب طريقةً معينةً للعب بها؛ يمكن أن يسلب هذا النوع من السيناريو المسبق قدرة الطفل على تشكيل قصته الخاصة، فيكتفي بتقليد العبارات والحركات التلفزيونية كما هو متوقع منه، وبذلك تضيع من الطفل فرصة التحليق في عوالم الخيال الواسعة.

يتدفق اللعب المتأصل من دواخلنا، لا يكون تشكيكه أو صياغته من قبل الآخرين، ويتفاعل اللعب الحقيقي مع العالم الخارجي ويندمج فيه، فهو تعبير جوهري عن احتياجات اللاعب ورغباته، وينشأ عن قوة الخيال داخله، إنه جزء من قدرة اللعب على التكيف: فمع القليل من المتعة يدمج اللعب قدراتنا الفيزيولوجية والعاطفية والمعرفية ونكبر من دون أن نعي ذلك تماماً. كما نوفق بين التأثيرات داخلنا، وعندما نشعر بأننا مدفوعون باتجاهين متناقضين تجاه العاطفة وتجاه العقل، يسمح لنا اللعب بإيجاد المسار المتوازن أو الاتجاه الثالث.

وتشير جميع الأدلة إلى أن أفضل النتائج للعب تأتي عندما يتدفق اللعب بصورة طبيعية من دواخلنا؛ لأن لعبنا وفق دوافعنا الفطرية قد يكون متوافقاً مع حالة برمجة عصبية تتيح نمواً عصبياً مشبكياً أعظمياً.

وهذا ما يحصل عندما نتبنى القضايا التي تثير اهتمامنا، وهي قضايا لا قدرة لنا بالتعبير عنها منطقيًا، إذ إن رغباتنا واحتياجاتنا غير مكتملة، ويمنحها اللعب الشكل ويضخ الحياة فيها. يمكن ملاحظة هذه العملية بصورة أسهل في مرحلة الشباب، لكنها تحدث في جميع مراحل

الحياة، نراها في غبطة الصبي الصغير الذي يشاهد شاشة الإطفاء تدوي مسرعةً، ونراها مرّة أخرى وهو يصدر صوتاً شبيهاً لها، يجري بسرعة إلى محطة إطفاء متخيلة ليتناول شاشة إطفاء لعبة، ويخمد حريقاً متخيلاً على أرضية الغرفة.

قد نظن أننا نحضّر أطفالنا للمستقبل عندما ننظم كل وقتهم، وعندما ننقلهم باستمرار من نشاط منظم إلى آخر، بالتأكيد تعزز هذه الأنشطة إلى حدّ ما السلوك المعتمد ثقافياً، فضلاً عن أداء دورنا كأباء جيدين، لكننا في الواقع سلبنا منهم الوقت الضروري لهم لاستكشاف معرفتهم ومواهبهم الأكثر حيويةً، قد نحرمهم الوصول إلى الدافع الداخلي لنشاطٍ قد يتطور ليصبح قوةً دافعةً لحياتهم.

يلعب الأطفال لعباً منظماً ذاتياً، وعلى الأرجح أنّ لمعظم البالغين فوق سن الخامسة والأربعين ذكريات استكشاف أنفسهم باللعب في البرك والحقول أو في شوارع المدينة، وكل ما وجههم به آباؤهم هو ضرورة العودة إلى المنزل قبل حلول الظلام أو تناول العشاء.

بالنسبة إلي كانت مباريات الهواة في شبابي أمراً نموذجياً، من النوع الذي يحصل عفويّاً في الأراضي الفارغة والحدائق العامة في جميع أنحاء البلاد، صحيح أنّها كانت ألعاباً فوضويةً قد لا تنتهي بصورة جيدة، لكن كان لها قواعدها المليئة بالإعاقات والانتكاسات والمرونة، فضلاً عن القواعد المتغيرة، وعلى الرغم من الفوضى الحاصلة في أثناء تلك المباريات والألعاب فإنّها تشتمل على إنصافٍ وهيكليّ شبه شاملٍ متفقٍ عليه. فقد جرت تلك الألعاب بأقل ضررٍ، وبضماناتٍ متعارفٍ عليها، وعلى

الرغم من الضوضاء الصاخبة المصاحبة لها فإن لها جواً مثيراً خالياً من الاعتداءات السافرة.

سمحت لي تلك الألعاب بمعرفة نفسي: المشاكس والحساس والعداء المناور والسريع نسبياً، لكنني لم أكن جريئاً لأعرقل الآخرين، أو شجاعاً بما يكفي للوقوف بوجه زملائي كما كان أخي يفعل، لقد احتجت إلى حمايته وحماية أصدقائه لمواجهة التحدي الذي تنطوي عليه تلك المباريات المحتمة، وقد وفروها لي بكل طواعية، كان الحصول عليها مهماً جداً للعبة وللانتماء لروح الفريق. ما أتذكره الآن بوضوح هو... الشراسة! مع أنّ البكاء لم يكن مستهجناً في حال الإصابة بأذية مثلاً، لكنّ الأنين أو الغش لم يكن مقبولاً، ولا تجوز السخرية من أحد أعضاء الفريق، ولا بأس بها إذا كانت من أعضاء الفريق الآخر، وإذا ما حصل تبادل بين أعضاء الفريقين في وسط اللعبة، فلا عيب في إهانة الشريك السابق كلامياً، ونوقشت المواقف المهمة والحركات العظيمة بعد تلك الألعاب، كان لدينا معجمنا الخاص الذي أتاح لأطفالٍ مثلنا التألّق للحظات تحت نشوة قدراتنا الذاتية.

كنا نتبادل الخبرات، وناقش الحركات غير الصحيحة بصورة واضحة. أعتقد أنّ تلك التجارب الطفولية المنظمة أثرت في قدراتي وتصوراتي كبالغ حول كيفية نموي لأصبح ما أنا عليه، وكانت كذلك بالنسبة إلى الأَوْلاد الآخرين الذين انخرطوا معنا في تلك المباريات، لقد كان دوجي ويفر (Dougie Weaver) نجماً في اللعبة، وقد أصبح لاعباً محترفاً كظهير مساعد، ومن ثم مدرباً رئيساً، والنجم الآخر كان لينني كيث (Linnie Keith) الذي تلاشت قدراته الرياضية مع دخوله

المدرسة الثانوية، إلا أنّ اهتماماته الأكاديمية وطبيعته في حبّ إصلاح الأشياء دفعته إلى مجال طب الأسنان.

وبنظرة إلى الخلف، تظهر تلك الصور المستوحاة من اللعب لي وللآخرين أكثر واقعيةً وثباتاً وتنبؤاً بالحياة القادمة أكثر من أي تجربة أخرى. بالتأكيد للآباء والمعلمين دور محوري، لكن بروز النفس من خلال اللعب أمر جوهري، إنها النفس الأصيلة.

تصبح هذه الأنواع من الأنشطة، للأسف، أكثر ندرةً، وينتقل معظم أطفال الضواحي اليوم من درس موسيقى إلى مدرّس الرياضيات إلى لعبة كرة قدم، ويكون التنظيم والإشراف على كل نشاط من قبل البالغين، وهذا ليس سيئاً بالمجمل، لكنني أظن أنّ العلاقة بين الأطفال والكبار أو الأطفال وآبائهم أقرب بكثير مما كانت عليه في أيامنا، لكن ثمة شيء مهمٌ جداً قد فُقد أيضاً.

اكتشفت في رحلتي الأخيرة إلى ضواحي شيكاغو والحي القديم أنّه لم يتبقّ الكثير من الأماكن الفارغة ولا مباريات الهواة الصاخبة، في حين تكاثرت الأنشطة الرياضية المراقبة من قبل البالغين، والأطفال وأهاليهم المنهمكون، والكثير من السيارات الجميلة، ضجة شوارع أقل، وهواء أنقى، ومجموعات عرقية مختلطة تملأ مطاعم الرصيف، والعديد من العائلات المتعددة التي تعيش في بيوت الطراز الفكتوري الكبيرة، إنّهُ عالم مختلف عن الذي عرفته في طفولتي. تكلمت إلى بعض الأطفال في الشارع (عندما استطعت العثور على بعضهم، إذ إنّهم كانوا يقفزون من السيارة إلى نشاطهم التالي)، وهم بصورة عامة أكثر سمناً وقدرةً على

التحدث الطليق، وهم حتمًا منكبون على الهواطف الخلوية وأكثر راحةً مع البالغين، أكثر منّا عندما كنا في سنّهم.

من جهة أخرى، أظن أنّ الأطفال في عمر العاشرة أو الحادية عشرة، وحتى عندما يلعبون كرة القدم في ملاعب الدوريات اليوم فإنّهم يخلتقون عالمهم الخاص، وهي مجالات لعب خاصة، قد تبدو وكأنّها أخطاء عندما لا تقع عيننا المدرب عليهم. إنّ تصميم الطبيعة للعب أقوى من أن نردها بأي شكل، سيجدون طرقهم الخاصة للوصول إلى ما يناسبهم من مجتمع خاص بهم، وأنماط تربيّتهم واستقلاليتهم مع الحفاظ على استقلاليتهم. وفي هذا الشأن كتب أحد الصحفيين مؤخرًا عن ضحكة غريبة ارتسمت على وجوه الأولاد في المقعد الخلفي حين نقله أطفاله وأصدقاءهم من نشاط لآخر، وعندما دقق في الأمر وجدهم يتراسلون بوساطة هواتفهم الخلوية بحيث يستطيعون التحدث كما يشاؤون لكن سرًّا، في حضور بالغ بينهم؛ لقد اختلقوا منطقة لعب خاصة بهم بحيث يتواصلون بحرية من دون قيود.

من السهل الشعور بالقلق من الأخطار المحتملة لإنشاء الأولاد عالم اللعب الخاص بهم، يبدأ ذلك بالتساؤل عن فحوى تلك الرسائل النصية، ولماذا لا يريد الأولاد أن أعرف عمّ يتحدثون؟ أي ألفاظ نابية أم كلام فاحش؟ هل هم في صدد إيذاء أحدهم؟ هل سماحي لهم بالتجول بحرية قد يجعلهم يقودون دراجاتهم في طريق السيارات؟ هل سيفرقون في البركة؟ يتعاطون مخدرات؟ هذه هي أنواع الأسئلة التي تدور في خلد الآباء منذ الأزل، ومن المحتمل أن يستمروا في طرحها إلى الأبد، لكن أحد

أوجه أن يكون المرء أمًا أو أبًا هي تعلّم كيفية قبول حدود قدرتنا على جعل أطفالنا آمنين وناجحين وسعداء. نعم، علينا السعي لتحقيق تلك الأشياء مجتمعةً، لكنهم في النهاية سيكبرون ويتعلمون كيف يتكفلون بأنفسهم (هذا ما نأمله جميعاً). يحتاج جميع الآباء والأمهات إلى تعزيز هذا الدافع الداخلي، سيتيح اللعب المقاد من الداخل للأطفال أن يصبحوا آمنين وواثقين بقدرتهم في عالمهم الخاص، وقد تكون هناك أخطار من هذا النوع من اللعب، ويجب الانتباه إلى تلك الأخطار والعمل على تقليصها، لكن علمتني تجربتي الطويلة أنّ محاولة قمع اللعب الحرّ وفرض رقابة صارمة على أنشطة الأطفال وحركتهم قد يشكّل خطرًا أكبر بكثير على مستقبل الأطفال وصحتهم ونجاحهم وسعادتهم.

### الولوج في البلوغ: تقلبات مرحلة المراهقة

التقط الإغريق ببراعة تناقضات المراهقة، ووصفوا المراهق بأنه (الأحمق-العاقل)، ففي مرحلة المراهقة ينجرّ الأولاد في اتجاهات متناقضة وغير متوافقة، إنهم ممزقون بين هذه الاتجاهات المتصارعة؛ في هذا العمر يُتوقع من المراهقين أن يتحملوا مسؤوليات الكبار دون التحلي بامتيازات الكبار، يمكنهم أن يكونوا على مستوى عالٍ من الإدراك أكثر من البالغين، حتى فيما يتعلق بحياتهم، من دون التخلي عن ارتكاب تلك الحماقات الهائلة الناجمة عن حكمهم غير الصحيح.

وفي النهاية، ليس هدف مرحلة المراهقة الحصول على المهارات اللازمة للنجاح في عالم جماعي، بل الحصول أيضًا على شعور بالاستقلالية والتفرد. تقع على كاهل الأولاد مهمة فصل أنفسهم عن آبائهم مع الحفاظ

على علاقة وثيقة وحميمية معهم، لا شكَّ أنه وقت صعب ومربك، وللقيام بهذه المهمة ينتج المراهقون دماغًا جديدًا، ولا أبالغ في هذا الوصف كثيرًا! يبيّن علماء الأعصاب أنه وخلال سن البلوغ تقوم مجموعة جديدة كاملة من جينات الدماغ التي تكون صامتةً منذ الولادة، بتنمية عصبية جديدة، وتشذيب للأشجار العصبية القشرية في مستوى غير مسبق منذ النمو المبكر في الرحم، وبينما تُطوّر العُقد العصبية نفسها يستطيع الأولاد رؤية العالم بطرق فريدة ومثيرة للدهشة؛ لقد أظهرت الدراسات أن المراهقين الذين يُعرض عليهم صور وجوه ذات تعابير مختلفة، سيطلقون استنتاجات غريبة جدًا (وغير صحيحة) عن الانفعالات التي يشعر بها الأشخاص في الصور، وبسبب هذه التصورات الغريبة للمحفّزات اليومية يعيش المراهقون بصورة ما في واقعٍ مختلفٍ عن الواقع الذي نعرفه، ولا يحدث هذا في سن المراهقة فقط. يستمر نمو الدماغ هذا بصورة جيدة في العشرينات، وهذا أمر مهم خصوصًا أن مجتمعا قد مدد مرحلة المراهقة خارج سنوات الثانوية التقليدية.

كثيرًا ما تكون مرحلة المراهقة وقتًا يُدفع الأطفال بها ليكونوا جديين، لكي (يتخلوا عن التصرفات الصببانية)، ويحضّروا أنفسهم لدخول عالم الكبار، وعليه؛ فإنّ حفاظ المراهقين على مرحهم، بما يتناسب مع سنهم، خلال توليهم هذه المسؤوليات، هي واحدة من أهم المهام الملقاة على عاتقهم في تلك المرحلة الصعبة.

لكن ماذا يعني هذا؟ هل بإمكان المرء البقاء مرحًا مع وجوب أداء الكثير من المهام؟ على الأولاد أن يُنْهَوْا وظائفهم المنزلية ومهامهم

الروتينية وبرامج الرياضة. لدى بعض الأولاد أعمال بعد المدرسة في كثير من العائلات، ومسؤوليات دينية، أو التزامات عائلية أخرى، وإذا ما سألنا بعض الأولاد هل يشعرون بالإرهاق، فسينظرون إلى هذه القائمة ويتذمرون قائلين: «بالله عليك انظر إلى كل هذا».

تدرك الكثير من العائلات مع اقتراب أولادهم من السن الجامعي حاجتهم إلى العمل بجد والإنجاز مع حاجتهم في الوقت نفسه إلى اللعب وإيجاد متعتهم الخاصة، وهذا ليس موضوعاً سهلاً أو بسيطاً لمعالجته. يشعر الآباء بالمسؤولية عن توفير أفضل فرص ممكنة لأطفالهم عن طريق تأمين تعليم جيد، ومساعدتهم على بناء سيرة ذاتية مثيرة للإعجاب في نهاية السنة الأولى للمدرسة الثانوية، وما سبق يعد معياراً لكثير من الأسر، على أن هذا النمط «عادي لكنه غير صحي»، حسب صديقي المرح الدكتور بوين وايت (Bowen White). لكن ما البدائل؟

أنصح بالسماح بالخيار الشخصي الموجه بحكمة بحيث يبدؤها طفلك، وهذا يكون بتوفير العديد من الفرص في البيئة المحيطة به مبكراً (يبدأ ذلك قبل المدرسة الثانوية بكثير)، وتشجيع أنماط اللعب المبكر التي تنهض مباشرةً من الخيارات الطبيعية التي تظهرها طبيعة لعب طفلك المبكرة. لقد اكتشف والدا جيليان لين، الراقصة ومصممة الرقصات، موهبتها مبكراً (والتي بدت في البداية مشكلةً كبيرةً) وشجعوها. على الوالدين والمعلمين وقادة الشركات الاقتناع بالأدلة أن المهارات الحياتية طويلة الأمد، وشعور الإشباع المجزي والأداء الأمثل، هو نتاج الأنشطة المتعلقة باللعب أكثر منها نتاج الأداء القسري.

يأتي تمكّن المرء وبراعته مدى الحياة من بوصلة لعبه الداخلية، فعندما يضغط الآباء والمعلمون بشدّة على الأطفال لتحقيق إنجاز، فإنّ الأطفال لا يشعرون بالجدارة، ولا يحسون بكفاءتهم وقدراتهم الداخلية، وإذا كان مصدر الضغط للدخول في كلية رئيسة مهمة من الأبوين الطموحين أو الضغوط الاجتماعية أو الضرورة الاقتصادية للبقاء في مرتبة اجتماعية عالية، فستكون النتيجة تخلي أطفال المدرسة عن كل ما يسرّهم سعيًا خلف سيرة ذاتية مثالية.

كتب مايكل وينريب (Michael Winerip)، وهو خريج جامعة هارفارد، عن مقابلة متقدم شاب لامع إلى هارفارد مع لجنة القبول في الكلية، وعلى الرغم من معدله التراكمي البالغ 4.0، وعلامته العالية في اختبار الكفاءة الدراسية (SAT)، وعمله التطوعي في نزل محلي، وتخليه عن عطلة الصيف لتعليم القراءة في السجن المحلي، و..إلخ (بكلمات أخرى لديه سيرة ذاتية مثالية)، فإنّ من المحتمل عدم قبوله؛ بسبب كثرة المتقدمين (المثاليين). يعلم الوالدان هذا الأمر، ولذلك يجهدون ليكون طفلهم أكثر كمالاً، ومن ثمّ يصبح الضغط على هؤلاء الأطفال هائلاً.

وقد نشرت صحيفة نيويورك تايمز مقالاً عن إحدى المدارس الثانوية التي يتجاوز فيها الأطفال وجبة الغداء من أجل تحقيق أقصى تحصيل أكاديمي لإضافته إلى أوراق اعتمادهم للقبول، وكما ورد في مجلة (Slate) الإلكترونية: «يفلح هؤلاء الذين يلعبون اللعبة بصورة مكثفة عادةً: إنّ الطفل الذين يأخذ خمسة عشر مقرر تعيين متقدم (AP courses)، ويعزف الكلارينت في ثلاث فرق موسيقية، ويدير معسكرًا للاجئين الكمبوديين في فصل الصيف، ويتحاشى وجبة الغداء طوال فصل الشتاء، لديه فرصة

أفضل حقاً للدخول في كلية أكثر من طفل يلعب بالكرة بعد المدرسة في أرض فارغة مجاورة».

يدل هذا على عدم التقدير الكافي للأنشطة التي تقوم على اللعب الحرّ وما تقدّمه من رضا على مدى الحياة. أقدم وعلى مدى اثني عشر عاماً ندوات عن اللعب، كل فصل خريف، لمجموعة مختارة مسبقاً من طلبة استانفورد، ويلى ذلك مشاركتهم في دورة الاندماج القيادي لمدة أسبوعين. لاحظت مدى إشراق هؤلاء الطلاب جميعاً، لكن مع ازدياد المنافسة على نيل القبول في استانفورد لاحظت أيضاً أنّ إحساسهم بالاستقلالية في انخفاضٍ متواصلٍ، وبدا لي أنّ مرحهم أقل عفويةً مما كان عليه عند الطلاب في السنوات الماضية. لقد بدوا وكأنّهم في طلب لمعلومات أكثر، مع توجه عام لديهم لإرضاء الأساتذة، وباستثناء قلة منهم، فإنّهم برأيي يعانون حرمان لعب مزمناً ذا درجة منخفضة، وإنّهم معتادون كثيراً على حياتهم المحمومة المليئة بالضغط والواجبات الكثيرة (على الرغم من أنّهم لا يزالون أطفالاً)، حتى إنّهم لا يعرفون ما فاتهم في سعيهم الحثيث نحو النجاح والتميّز الأكاديمي.

ربما اعتمد اتجاه صحيّ أفضل في مدرسة نابرفيل مقاطعة 203 (Naperville School District 203) في ولاية إيلينوي، وفي هذا المجال كتب جون راتي في كتابه الرائد الشرارة (Spark) عن تجربة فيل لولر (Phil Lawler)، وهو مدير التربية البدنية في إعدادية ماديسون (Madison Junior High School)، والذي بدأ بثورة في مفهوم المدرسة للتربية البدنية. يركّز النموذج المطوّر في نابرفيل

على التمارين الرياضية واللياقة البدنية مدى الحياة، لإعطاء الأطفال المهارات والخبرات اللازمة لعيش حياة نشطة بدنيًا؛ تعتمد المدرسة على نهج فردي، وتشجّع كل طالب على التقدم نحو أهدافه الخاصة فيما يتعلق بلياقته البدنية، وينخرط الطلاب في مجموعة متنوعة واسعة من أشكال اللعب الشاقة جسديًا، بما في ذلك الأنشطة والألعاب التقليدية، بالإضافة إلى تلك غير التقليدية مثل تسلق الجدران ومنصة الرقص (Dance Dance Revolution) ولعبة الفيديو التي تعتمد على المحاكاة التفاعلية من خلال دراجة ثابتة.

تُعد منظمة بي إي فور لايف (PE4life) منظمة غير ربحية، متخصصة لتعزيز جودة التربية البدنية في مدارس الولايات المتحدة، وقد تبنت المنظمة منهج نابرفيل، وتقوم اليوم بتصديره من خلال إنشاء أكاديميات بي إي فور لايف في المدارس في جميع أنحاء البلاد، وهم يقدمون اللعب، بوساطة سماحهم باختيار الأنشطة، كبعد أساسي من أبعاد البرامج الأكاديمية. تفتح ثانوية نابرفيل مقاطعة 203 آفاقًا جديدةً من خلال الاستمرار في برامج المدارس المتوسطة، وتعديلها للأطفال الأكبر سنًا، وقد تحسّن الأداء الأكاديمي بصورة ملحوظة مع تحسّن اللياقة البدنية، وينطبق الأمر نفسه على فيل لولر الذي بدأ بتقديم اللياقة البدنية القلبية والوعائية حتى لغير الرياضيين، وقد فوجئ بتحسّن علامات الأطفال. ومع بدء تراكم النجاحات الصحية والأكاديمية أدخلت أنشطة مرحة أخرى، وجلّها يعتمد على الحركة المكثفة، ومن ضمنها الرقص الرباعي.

وبدلاً من حشو سيرهم الذاتية بمزيد من الدورات الأكاديمية ونبذ التربية البدنية، قامت نابريفيل برأيي بدمج النشاط البدني مع اللعب والنشاط الأكاديمي. تُعد مراقبة اللياقة القلبية عنصراً رئيساً في هذه البرامج، وهناك أدلة قاطعة أنه من خلال السماح للأطفال باختيار نشاطهم (يجب أن يكون تمريناً رياضياً قاسياً) يلهو الأطفال ويطورون أجسامهم ووظائف دماغهم.

أعتقد أنه من المهم بمكان أن يكون لدى الأطفال وجهة نظرهم الخاصة، ومن المهم أن يدركوا أهمية توليهم لمسؤولياتهم وحصولهم على درجات جيدة في المدرسة وغيرها من واجبات المراهقين، لكن هذه الأمور ليست بداية الحياة ولا نهايتها. وبصورة أشبه بالمفارقات يمكن النظر إلى هذه الاعتبارات على أنها مهمة وغير مهمة! فأن يكون لدينا ذلك الهامش والحس الساخر، هو ما يجعلنا نتجاوز الأوقات الصعبة، ويمكن للبالغين تبني هذه المواصفات وتحسين حياتهم بهذه الطريقة.

وعندما أقول (حس ساخر) فإنني لا أقصد سخرية الاستخفاف، التي تأتي من وجهة نظر قائمة للعالم، إنما ذلك النوع التهكمي الذي يتيح للأطفال أن يضحكوا على أنفسهم و(في أحوال كثيرة) على العالم السخيف الذي يحيون به، وكلما رأيت طفلاً يمتلك حساً ساخرًا عاليًا أقول في نفسي: «ستكون أمور هذا الطفل على الأرجح على خير ما يرام». إن امتلاكنا لموقف مرح من الحياة - دون أن نأخذ على محمل الجد التام كل الأمور الرائجة؛ مثل الشعبية أو التنافس الأكاديمي أو انتقاد الكبار - هو الأساس، وأن نراعي في الوقت نفسه ضرورات النمو والبقاء ضمن

حدود القانون وعدم الانجراف في الأخطار المفترطة، وتجنّب الإدمان وغيرها. سأنصح بكتاب نادر لكنه كلاسيكي، وهو كوميديا البقاء على قيد الحياة (The Comedy of Survival) لكتابه جوزيف ميكر (Joseph Meeker)، تتبع كلاسيكية النص من توجيهه المراهقين (والبالغين) إلى عالم غير مثالي.

كان أحد التمارين العظيمة التي اعتدت على استخدامها مع الأطفال والكبار هو طلبي منهم تصوّر حياتهم بعد خمس أو عشر سنوات في المستقبل، شرط عدم التركيز على طموحهم إلى أن يكونوا محامين أو أغنياء، بل يظنون أنّ القيام به سيجعلهم سعداء ومتحمسين، وهذا بحد ذاته نوع من اللعب التخيليّ، وهو يسمح للناس بأن يخطوا خطوةً خارج عالمهم الروتيني اليومي، وإلقاء نظرة أوسع، إضافة إلى أنّه يتيح لهم رؤية أوضح لما يريدونه فعلاً من حياتهم، والتركيز على تلك العناصر التي تخرج بصدق من داخل النفس أكثر مما يرسمه لهم العالم المحيط، وعندما يمتلك الناس هذا النوع من الرؤية فسيتكفون من التحرك بهذا الاتجاه وتحويله إلى حقيقة.

أعتقد أنّه يجب عدم اتخاذ وجهة نظر حادة تجاه أي رؤية معيّنة، فكما هي الحال في أي نشاط لعب؛ يحتاج الناس إلى الانفتاح على الارتجال وموهبة اكتشاف الصدف الطيبة. تذكر أنّ هذا التمرين لا يهدف إلى وضع خطة خمسية أو عشرية للتنمية الشخصية، إنّما يهدف إلى معرفة من نكون، وما المستقبل المناسب لنا من الداخل، إذ إنّ مصلحتنا وأشطتنا المعجزية تأتي على قدميها عندما نفتح أذرعنا لاستقبالها. إنّ وضع الأهداف أمر جيد، لكن السعي الحثيث المبالغ به تجاه تلك الأهداف

يمكن له أن يمنع النمو والتفاهم، وبعد اكتشاف ما يروق لدواخلنا سيكون لمشاعرنا أو لتلك الانفعالات التي تتردد أصدائها في داخلنا أن تجد طريقها الواقعي للتحقق.

ترك بيل غيتس (Bill Gates) جامعة هارفارد لأنه عشق الحواسيب، أما نيت جونز (Nate Jones) الذي أظهر أهمية اللعب اليدوي لمختبر الدفع النفاث فهو عاشق كبير للسيارات، وأدركت أوبرا (Oprah) مواهبها وعملت على تميمتها، وقد تخيل نجم البيسبول المعتزل أوزي سميث (Ozzie Smith) نفسه بين النجوم الكبار وهو طفل يرمي الكرات نحو السقف ليطاردها في أثناء هبوطها؛ هذه هي الخيارات المشحونة من الداخل وليست خطأً مدروسةً لعشر سنوات قادمة.

ومع أيّ أعتقد أنّ الرياضة والأنشطة المنظمة من قبل البالغين مبالغ فيها نوعاً ما، فإنّه يمكن للرياضة أن تكون تدريباً فاعلاً لحياةٍ مرحةٍ خلال سنوات المراهقة، تمنحنا الرياضة مجموعة أقران جاهزة لها الهدف نفسه، وتعلّمنا الرياضة أيضاً كيفية تحدي الصعوبات حتى عندما يبدو لنا أنّها لا تُقهر، ولا ينبغي للرياضة المنظمة من قبل البالغين أن تكون معاديةً للعب إذا ما نفذت بصرامة.

عندما أفكر في البرامج الرياضية النموذجية، أتذكر دومًا المدرب غاري أفيشيوس (Gary Avischious) الذي درّب الهوكي للأطفال من ست سنوات إلى تسع، يختار غاري فريقه ويضع أفراده معاً بصورة عشوائية، فهو لا يوظفهم لمواهبهم، وبذلك يحصل على مزيج حقيقي لقدراتهم، ولا يبدأ مع الأطفال بالألعاب إنما بالزلاجات، بيدؤون بالتزلج

على الأرصفة ومواقف السيارات الفارغة في جميع أنحاء المدينة مع عصي الهوكي فوق رؤوسهم، ويقودهم للتزلج على عشب التلة، فلا يصاب أحد من الأطفال بأذى إن سقط، وبذلك فهم يستمتعون، ويتعلمون التزلج حول الأشياء والتزلج نحو الخلف، ما يتيح لهم بناء مهاراتهم، ويسمح لغاري بغرس الشعور بالمسؤولية في الأطفال، والتركيز على من يحتاج إلى مساعدة إضافية منهم، فضلاً عن أنهم يقومون بالتمارين التي تجعل الأطفال يتحدون بوصفهم فريقاً واحداً.

عندما يصلون أخيراً إلى الحلبة لا يستخدمون قرص الهوكي، بل كرة قدم صغيرة، يستحيل التحكم فيها، وهو ما يجعلهم يمررونها باستمرار بينهم دون أن يشعروا بالخجل من إضاعته. وعندما يستخدمون قرص الهوكي فيسكونون أكثر اعتياداً على تمريره، وسيجدون التعامل معه والتحكم فيه أسهل بكثير من الكرة، إذ إن المطلوب منهم هو التمرير والتمرير والتمرير لمرات عدّة قبل محاولة التسديد إلى المرمى خلال اللعبة المحتمة، وبهذه الطريقة من التدريب يعلم الأطفال أن كل ما سيحصلون عليه من مدربهم هو ردة فعل إيجابية، وعندما يأتي الوقت المناسب للانخراط في مباريات فعلية يكونون قد تعلموا كيفية العمل معاً كفريق واحد بكل مهارة وطاقمة مطلوبة، ويتطلعون قدماً نحو متعة المنافسة، وبهذا الأسلوب لا تكون النجومية هي مقياس الاحترام المتبادل، إنما إدراك الفرد منهم لتطور مهاراته الشخصية.

وكانت النتيجة هي فوز فريق غاري في بطولة منطقتهم ثلاث عشرة مرة في السنوات الخمس عشرة الماضية، لكن الأهم من هذا؛ من الفوز أو

الخسارة، هو حبّ الأطفال للعب. وقد ذهبْتُ إلى مأدبة بعد مباراة البطولة النهائية في إحدى السنوات التي لم يربح فيها الفريق الكأس، وكان الفريق الفائز بالبطولة وفريق غاري يجلسون على طاولات متجاورة، ولاحظت التناقض الكبير بين الفريقين المتجاورين؛ فبينما كان فريق غاري يستمتع كثيراً بوقته، يضحكون ويمزحون، اتسم الفريق الآخر بالهدوء والجدية الظاهرة، ولم يبدُ على مظهر أعضائه الاستمتاع بفوزهم في البطولة، وكان المدرب الفائز جدياً جداً بالنسبة إلى عمر مجموعته، مرتدياً ربطة عنق بصورة دائمة، متحدثاً بصورة جدية جداً، يدير فريقه من خلال المهارات والتدريب المستمر. صحيح أنهم كانوا الفائزين لكن أي شخص ينظر إلى الفريقين سيظن أن أطفال غاري هم الأبطال المنتصرون، وبالفعل عندما جاء النادل إلى فريق غاري، سألهم عن شعورهم إثر فوزهم باللقب، وأجابوه بسعادة أنهم قد فقدوه.

توفر الألعاب الرياضية للمرء معرفته بمواهبه الجسدية الكامنة، وتدفع للمس شعور المشاركة والفوز والخسارة وكذلك أن يكون منصفاً. ولأن المسابقات الرياضية ألعاب، ولأن نتائجها لا تؤثر مادياً (يجب ألا تؤثر) في رفاها فإنها تعطينا فكرة عن صراعات أخرى موجودة في حياتنا، ولذلك لا عجب أن مجتمعنا مهووس بالرياضة.

قام الرئيس السابق لجامعة برينستون (Princeton University) ويليام بوين (William Bowen) بدراسة إحصائية كبيرة لمعرفة هل كانت الأولويات الخاصة التي يحصل بموجبها الرياضيون على القبول في الجامعات غير عادلة (نقاط أقل في اختبار الكفاءة الدراسية أو مساعدة مالية إضافية)، وقد فوجئ بوين عندما وجد أن أداء الرياضيين المالي

أفضل من بقية الطلاب بعد الدراسة، وقد عزا هذه الحقيقة إلى الدافع والطاقة التي تصقلها الرياضة في الإنسان، وقد أظهرت دراسات أخرى صحة عقلية أفضل لاحقاً في الحياة بين أولئك الطلاب الجامعيين الذين شاركوا في الألعاب الرياضية (ليس من الضرورة أن تكون المشاركة في مستوى نادٍ أو منتخب رياضي ممثل لجامعة).

وعلى الرغم من أننا في مجتمعنا غالباً ما نركّز على الرياضة بوصفها أمراً أساسياً ونشاطاً جماعياً بناءً في مرحلة الطفولة، فإنّ هناك العديد من المجالات الأخرى التي تمكّن المراهقين من العمل ضمن مجموعة أقران بناءً، مثل الخطابة والنقاش والدراما ونادي الرياضيات والفن والفرق الموسيقية والأوركسترا، وهي جميعاً تشكّل منتدى للعب والاستكشاف بين مجموعات الأطفال المتقاربة في التفكير.

كانت نوادي الحاسوب المقامة في المنازل على قدر من الأهمية منذ ثلاثين عاماً، وتحل الآن تكنولوجيا الروبوتات اهتمام الأطفال في وادي السليكون (لا تُصدق المسابقات هناك)، وهو مثال آخر على أنّ ألعاب اليوم هي تكنولوجيا الغد.

## التحوّل من طفل إلى بالغ

تستلزم طقوس العبور في مرحلة التحوّل من المراهقة إلى البلوغ تغييرات معيَّنة، وتنطوي طقوس العبور على شعور المرء بذاته التي تجلب معها شعوراً بالثقة. تتضمن تلك الطقوس كسر النمط المعتاد، وتحديد المرء مساره الخاص، ومواجهة المصاعب التي تعترض طريقه، وتقديم هدية للمجتمع. وفي الأساطير لا يعود البطل أكثر نضجاً وقوةً فحسب، بل

يجلب معه شيئاً جديداً سيعود بالنفع على المجتمع، وهذه هي الحال طوال التاريخ البشري، هذا ما يحدث في الواقع كما في القصص والأساطير.

لم تتضمن طقوس عبوري أي تنانين (جمع تنين)، لكنها كانت تعج بالتحديات، فقد حصلتُ على عمل في عمر الخامسة عشرة لتسليم البقالة في حي فقير جداً في الجانب الجنوبي من شيكاغو. كان والداي يعلمان أنني أعلم لدى بقال عمله مزدهر يعيش في شارعنا، لكنهما لم يعلما شيئاً عن تفاصيل عملي؛ ففي عطلات نهاية الأسبوع، وفي منطقة مختلطة الأعراق مكونة من مبانٍ سكنية ذات أربعة طوابق، كنت أقوم بتسليم صناديق ضخمة من الخضراوات والفواكه إلى عائلات كبيرة جداً تقطن غالباً في الطوابق العليا (لا مصاعد ولا تدفئة)، وكانت الصنفقة تقوم على التوصيل المجاني للعملاء في حال شرائهم كميات كبيرة من البقال، وكان واجبي إيصال البقالة إلى الشقق المزدهمة ذات الرائحة الكريهة جداً، حيث عاشت شريحة فقيرة جداً من مجتمع شيكاغو بعد الحرب. كان هناك العجزة المحتضرون، والرجال المعوقون خلقياً، ومدمنو الكحول، والمقعدون، والكثيرون من القادمين الجدد إلى شيكاغو من كل مكان، وجلّهم من الفقراء القلقين من أي نقص في إمدادات البقالة أسبوعياً أو كل أسبوعين، كانوا يتأكدون من الأغراض كلها بدقة وبعقلية أمومية، وإذا ما كسرت بيضة كانت مأساةً مشتركة! لقد أمضيت أياماً طوياً أناضل للوصول إلى شققهم في الطوابق العلوية.

لم أكن على دراية قبل هذا العمل بأنّ هناك من يعيش هكذا، وكان هذا في كثيرٍ من الأحيان الجزء الأخطر من المدينة، وهي الحقيقة التي

لم أواجه بسببها حادثاً بصورة ما (أنا الفارس الشاب الأحمق)، لكنني اكتشفت أنني أملك من القوة ما يكفي لحمل صناديق مع أكياس مكدسة عليها على تلك الأدراج الضيقة والمظلمة. لقد تعاملت لساعات مع متاعب مواقف السيارات، وتحدثت إلى الشرطة كثيراً لعدم امتلاكي تذاكر، وأحبطت محاولات سرقة سيارة المالك من نوع مركري (Mercury)، أو سرقة لفة الأموال المتزايدة (كان تسليم البقالة نقدياً).

لقد فتّحت هذه التجربة عينيّ وغيرتني، إذ وجدت أنني قادر على التعامل مع نفسي في الظروف الصعبة والخطرة، وبالتأكيد ألقى نظرة إلى الخلف الآن وأرى بوضوح أنني لم أكن أعني مدى خطورة هذا العمل، ولو علم والداي آنذاك لما سمحوا به، لكنني أظن أنّ آباء ذلك الوقت لم يكونوا دفاعيين كمن يتمتع بالمسؤولية من آباء اليوم. وأنا إذ أنظر اليوم من خلال عدسة سنوات عديدة من الخبرة الشخصية، فإنني أعترف أنّه كان توقيتاً جيداً لي لإدراك عالمنا وما يحيط بنا من آلام وأحزان. وعلى الرغم من أنني كنت مجرد صبي في المدرسة الثانوية أقوم بتوصيل طلبات البقالة في الأحياء الفقيرة، فقد حرّضت تلك المغامرة عندي أن أقوم بشيء أهم في حياتي من مجرد تحسين مهارات القيادة لدي، لذلك فإنّ طقوس العبور هذه مثيرة ومفيدة ومرحة بالعموم، وهي مستمرة اليوم بالشغف الذي أشعر به وأنا أنقل الصورة الموسعة للعب كهديّة للآخرين من خلال هذا الكتاب.

بالنسبة إلينا جميعاً؛ (إنّ دخول الغابة حيث لا يوجد مسار)، واكتشاف طريقنا، هو جزء أساسي من تجربة التحوّل.

يُعد برنامج أوتورد بوند (Outward Bound) مثالاً جيداً عن البرنامج الذي يحتوي على أخطار حقيقية لكنها تحت السيطرة، وتبدو الأخطار أكبر بكثير بالنسبة إلى المشاركين من القادة، وقد رأيت كيف يمكن لمثل طقوس العبور هذه أن تحوّل الأطفال.

أحد أولئك الشباب الصغار هو ابن أحد أصدقائي، ويبلغ من العمر ستة عشر عاماً، وهو يشكّل مصدر قلق حقيقي لوالديه الجيدين لكن المحبطين. كان هاري ذكياً جداً، على أنه يمضي الكثير من الوقت في مشاهدة التلفاز والانشغال بالموضوعات المظلمة في ألعاب الفيديو، علاوة على أنه مشدود إلى الأدب الوجودي الثقيل، لكنه وبصورة واضحة كان عالماً في يفاعته. وفي تلك الأوقات كنت نشطاً في هيئة أوتورد بوند، وعلى علم بأن البرنامج سينطلق في جبل ولاية كارولينا الشمالية بقيادة جيدة وصارمة وأمنة في الوقت نفسه، لذلك كانت نصيحتي لوالدي هاري تسجيل هاري فيه، وهذا ما حصل (مع مقاومة خفيفة من جانبه).

وبعد الإفطار توجهت مجموعة مختلطة من عشر مدن بعمر السادسة عشرة إلى المخيم البعيد. كانوا يحملون أمتعة ثقيلة مع الماء لكن من دون طعام، وفي الساعة العاشرة صباحاً توقف هاري، منهكاً وجائعاً، وطلب طعاماً، إلا أن القائد قال: «في وقت لاحق، انتظر أكثر»، لقد كانت هذه المرة الأولى التي لم يكن فيها هاري قادراً على تناول وجبة خفيفة عند الجوع. كان يوماً طويلاً، وغزا الإنهاك الشديد المجموعة، لكن في حدود الساعة الرابعة بعد الظهر وصلوا المعسكر تعبين وجائعين للغاية، وصاح القائد: «هذا هو العشاء، أشعلوا ناراً واطبخوه». وهنا انتزعت حقيبة

مخبأة مسبقاً مليئة بالدجاج الحيّ، وكيس من البطاطا، وتم وضعها أمام المجموعة، تلا ذلك حالة من الفوضى؛ إذ إنّه لم يكن هناك من لديه أدنى فكرة عن كيفية ذبح دجاجة حيّة وإعداد طعام منها. وقرابة الساعة السابعة مساءً كان الدجاج المنتوف يُشوى على النار وتناولت المجموعة الجائعة طعامها.

استمرت هذه الجولة من أوتورد بوند مع مهام غير متوقعة وصعبة (لكنها قابلة للتنفيذ) مدة ثلاثة أسابيع ونصف، وانتهت بالمشي والجري ثمانية أميال. لقد نجح هاري في المهمة، وأنهى تجربته بصورة جديدة واثقة عن نفسه، ولم ينظر إلى الخلف أبداً. وهو الآن طالب طب ورياضي محنك، لقد تم تحويله! وهو يقدر تلك المغامرة الموجهة والتدخل المباشر في الطبيعة والتي بدأت بصورة قاسية لكنها ممتعة، وفتحت له أبواب النجاح في بلوغه المبكر.

لا يسمح بعض الآباء لأطفالهم بالاستقلالية المطلوبة لهم لتعلم الاعتماد على الذات، لقد رأيت الكثير من الآباء والأمهات الذين لا يزالون يكتبون بحوث أطفالهم، وأطفالهم هؤلاء في الجامعات! يتخرج بعض الأولاد بامتياز في الجامعات، لكنهم ضائعون وحائرون، فهم لا يعلمون أنفسهم بحق، لأنهم لم ينالوا الفرصة ليتعرفوا أنفسهم، وهم جيّدون بالتعامل مع الناس لأنهم يعرفون كيف يرضونهم، ويحبهم رؤسائهم ومدرسوهم السابقون كثيرًا، لكنهم يشعرون بفراغ وعدم اكتمال في دواخلهم.

هناك تحوّل واحد نهائي محتمل للمراهقة، لكنه لا يحصل للأطفال فحسب. يراعي الكثير من الآباء ويتأكدون من توازن الوجبات، وأنّ الوظائف

المدرسية قد أنهيت، يحاولون جاهدين تعليم المسؤولية والكرم، الصواب والخطأ، لكن هناك أوقات نتجاوز بها معرفة ما يهم فعلاً في الحياة، إلى كيفية النظر في عيني أحدهم ومصافحته بثقة، وكيفية امتلاك رؤية للأمور ووضع الأهداف بوضوح، والانضباط لتحقيقها، وبينما نبغ نحن البالغين هذه الأمور للأطفال نحصل في بعض الأحيان على لمحة عن أفضل ما في أنفسنا، وكيف لنا أن نعيش حياتنا بصورة أفضل.

إن أحد أوجه الفرح والألم في كون المرء أحد الوالدين هو رؤية آبائنا في أنفسنا، ورؤية الأوجه الجيدة بهم والعيوب التي نكرها بصوتنا. تأتي الأفراح والآلام أيضاً من رؤية أنفسنا في أطفالنا، وتذكر أيامنا السعيدة وصدماتنا المؤلمة منعكسة في تجربتهم، إذا لم نكن أنانيين أو جديين جداً، فسيكون بمقدورنا القيام بما هو أفضل لمساعدة أطفالنا في أن يكونوا أكثر مرحاً، كمساعدة أنفسنا في تذكر كيفية اللعب.

إن انفتاحنا على بعض التقييم الذاتي لأنفسنا، والتمسك بروح خفيفة مرحة فيما يخص فرص حياتنا، يعني أننا سنجد ببساطة وسيلةً للعب.



## الفصل الخامس

### العمل ليس نقيضاً للعب

أتمت زميلتي بربارا برانين (Barbara Brannen)، أهم خطواتها في الثلاثينات من عمرها، فهي مديرة قسم الموارد البشرية في مشافٍ وشركات تكنولوجيا عدة، وقد استمرت في الحصول على الترقية تلو الأخرى لسنوات طويلة، سعيدة في زواجها، وأم لطفلين. ومع نمو طفليها شعرت بأنها أكثر حاجةً إلى الاندماج في المجتمع، فبدأت بالتطوع لحساب بنك أغذية محلي، وتسلمت رئاسة اتحاد المدرسين وأولياء الأمور، وساعدت كذلك في إعادة تأهيل سكة كولورادو الحديدية، ثم أصبحت رئيسة اتحادها الحرفي فيما بعد.

قضت بربارا أوقاتاً أكثر في اصطحاب أولادها إلى أماكن اللعب المختلفة، وفي تنظيمهم ضمن أنشطة متنوعة، حتى لم يعد لها متسع من الوقت لممارسة كرة المضرب أو التزلج اللتين كانت تستمتع بمزاولةهما كثيراً من قبل، وبدا الذهاب إلى البقالية وإنهاء غسيل الملابس في عطله نهاية الأسبوع إنجازاً مهماً جداً بالنسبة إلى وقتها الضيق، ونظمت أيضاً لقاءات عدة مع الأصدقاء لتناول العصائر، واخترعت أساليب لا طائل

منها في تمضية الوقت، ولكن أصبحت تلك اللقاءات تدريجيًّا أقل متعة وأندر حدوثًا، ومع الزمن شعرت هي وأصدقائها بالملل من ممارسة التسمُّر طويلاً أمام فيلم ما كملاذ وحيد لتمضية أوقات الراحة؛ أصبحت حياتها الاجتماعية محصورةً في التذمر إلى أصدقائها بوساطة الهاتف عن مشكلات العمل وهمومه، أو عن الأطفال أو الطقس أو الحياة بصورة عامة.

لم يكن في الحقيقة أمرًا مفاجئًا أن ينهار كل شيء مرة واحدة؛ فقد تأذت ذراعها من ضغط العمل، وبدأت تشعر بالاكئاب بسبب عدم قدرتها على ممارسة حياتها بالقدر نفسه من المتعة التي كانت فيها من قبل.

درس جيسون الفنون الجميلة في الجامعة، وعشق فن صناعة المجوهرات، وأعجبه الحرية الممكنة في العمل على التصاميم، والتنوع الهائل في المواد التي يمكنه أن يصل بها إلى ما يبتغيه من تصاميم دقيقة جذابة، وقد عمل سنوات عدة متدرّبًا لدى أحد صانعي المجوهرات المحترفين، ثم افتتح محترفه الخاص في بالو ألتو، بكاليفورنيا، وحقق نجاحًا باهرًا. كان يعمل مع الناس عن قرب ليفهم ما يريدونه تمامًا، ويصمم القطع بنفسه، ومن ثم يصنعها مستخدمًا المواد الأولية، كان شديد الحماسة في مساعدة الناس على بلورة رؤاهم حول ما يريدونه، ومن ثم قام بدور الساحر القادر على تحويل حلمهم إلى حقيقة، ولكنه، وبعد سنوات عدة، بدأ يشعر بشيء من النقص على الرغم من الاحترافية التي كان يؤدي فيها عمله، والمديح الذي يتلقاه دومًا؛ اكتشف أنه يحب العمل مع الناس، وأصبحت الساعات الطوال التي كان يقضيها في محترفه ضربًا من العبودية. كان كلما أراد تجاهل شعوره هذا ازداد العبء على

كاهله، وفي النهاية لم يعد يرغب بالذهاب إلى محترفه أصلاً، لم يعد يرغب بمجرد النظر إلى مجوهراته. كان ذلك بمنزلة إعاقة شديدة بالنسبة إلى صائغ.

عمل مارك في مطعم مباشرة بعد إنهائه تعليمه الثانوي، وأحب عمله كثيراً، وقد أثار تفاني مارك في العمل دهشة مالك المطعم، مع أنه لم يكن حقيقة يشعر بأنه يعمل بطاقته القصوى. أحب تعلم الأعمال التي تنفذ في المطعم، وأحس بأنه يمتلك الموهبة اللازمة لإجراء التغييرات الأساسية الدقيقة التي لا تبهرك في حد ذاتها، ولكنها تحدد ديمومة المطعم من عدمها، كأن يقترح بعض التغييرات في قائمة الطعام ليخفض أسعار الأطباق مع حفاظه على جودتها، أو أن يعدل مواعيد الحافلة، أو حتى أن يغير في نظام تصنيف وفرز النفايات والمواد القابلة لإعادة التدوير، وكل تلك الأفكار التي كان لها أن تزيد من الكفاءة والأرباح، لم يكن هناك أي قسم من المطعم قليل الأهمية بالنسبة إلى مارك، فأقسام العمل كلها كانت بالنسبة إليه لغزاً ينتظر حلاً، وفي الوقت نفسه كان يستمتع بعمله كثيراً؛ حيث كان يمازح فريق الطباخين وبقية العمال، ويسمح لنفسه بالقيام ببعض التهريج الذي لم يكن ليؤثر سلباً في العمل، إلا أن ذلك كان يلهيه عن الإحساس بمرور الوقت.

لم يمضِ وقت طويل حتى حصل على ترقية، ثم ترقيات لاحقة، ومع كل منصب إداري جديد كان المالك يعطيه حرية التصرف أكثر، ما جعله أكثر التزاماً وصرامة في العمل؛ بدأ يشعر بأن من واجبه منع الآخرين من التهريج كي ينجزوا كمية أكبر من العمل، واعتقد بأنه لا يحق للآخرين

التذمر من أي شيء ما دام أنه هو أكثرهم التزاماً وجدية؛ كان يجلس في المكتب ساعات عدة بعد إغلاق أبواب المطعم في الحادية عشرة كل ليلة، يدقق الفواتير حتى يصل إلى درجة من التعب بحيث لا تكون لديه طاقة تكفيه للاستحمام وإزالة ما قد علق به من دهون المطبخ، قبل أن يخلد إلى النوم، وفي الثامنة صباحاً كان يعود مسرعاً إلى المطعم ليشرف على الأمور. جلس في أحد الأيام يشرب القهوة على طاولة فطوره وهو يراقب عقرب الثواني يدق الساعة الثامنة صباحاً، ثم التاسعة، ثم العاشرة، لم يكن مريضاً، لكنه كان عاجزاً تماماً عن استجماع قواه للنهوض عن كرسيه، كان ذلك شديد الغرابة بالنسبة إليه حتى ظنّ أن ما يشعر به من إحباط كان شيئاً فريداً من نوعه لم يصب أحداً غيره من قبل، لكنّه في الحقيقة كان ذلك الشعور الذي يجبر الجميع على التساؤل في نهاية المطاف: (هل هذا كل شيء؟).

يشكل كلُّ من بربارا وجيسون ومارك برهاناً صارخاً على صحة الفكرة القائلة بأن عكس اللعب ليس العمل بل هو الاكتئاب؛ إنّ حاجتنا الطبيعية إلى ممارسة التنوع وخوض التحديات عرضة للانحدار تحت وطأة إحساسنا العالي بالمسؤولية، ومع مرور الزمن تختفي البهارج الصغيرة كلها من حياتنا، ولا يبقى لنا إلا تلك الروح البائسة اليائسة.

إنّ اللعب والعمل ليسا بمتضادين، بل يدعم كل منهما الآخر، فهما ليسا بنقيضين يحتل كل منهما قطباً من عالمنا بحيث يكون معاكساً للآخر، بل هما أشبه بالأعمدة الداعمة التي تمنع بيوتنا من الانهيار فوق رؤوسنا، فعلى الرغم مما تعلمناه بأنّ اللعب والعمل عدوان لدودان، فإنني

وجدت بأن لا قائمة لأحدهما من دون الآخر. إننا نحتاج إلى بهرجة اللعب وإشراقه، وما يضيفه علينا من الاستمتاع باللحظات التي نعيشها، ونحتاج أيضاً إلى ما يمنحنا إياه اللعب من شعور بالاكشاف الدائم والحيوية المتجددة، وكذلك نحن بحاجة إلى الهدف من العمل المتمثل في الاستقرار المادي الذي يوفره لنا، وفي الرضا الناجم عن شعورنا بأننا نقدم فائدة ما للآخرين، بأننا مرغوبون ومنتمون للعالم الذي نعيش فيه، يُضاف إلى ذلك أن معظمنا يشعر بالحاجة إلى الشعور بقيمته، وهذا ينطبق حتى على أولئك الأثرياء الذين لا يحتاجون إلى العمل ولو ليوم واحد في حياتهم، إذ نلاحظ أنهم بحاجة إلى القيام بأنشطة تطوعية وتبرعية؛ فذلك يمنحهم الشعور بأن لديهم هدفاً سامياً.

يُعدّ الإبداع العامل المشترك بين اللعب والعمل؛ إذ إننا في الحالتين نقوم ببناء عالم خاص بنا، وبناء علاقات جديدة وروابط عصبية جديدة وأهداف جديدة، ويعد تدمير قلعة من الرمال نوعاً من الإبداع؛ وذلك لأننا حين نقوم بذلك فإننا نفتح المجال للآخرين للقيام ببناء قلاع جديدة، وأفضل ما يقدمه الجمع بين العمل واللعب هو أنه يساعدنا على فهم أنفسنا والعالم من حولنا بصورة واضحة.

قد تساعدنا تلبية حاجتنا الطبيعية إلى اللعب على تطوير أعمالنا؛ إذ إنها تعيد إليها عامل التشويق والتجدد. يساعدنا اللعب على التعامل مع الصعوبات التي نواجهها في حياتنا، وعلى إنجاز مهامنا ببراعة، ويوسع آفاقنا، بالإضافة إلى أنه جزء أساسي من العملية الإبداعية، ولا يمكن لنا أن ننجح في العمل ما لم نضف إليه عامل اللعب.

لا بد أننا بتنا جميعاً مدركين لفوائد اللعب المنفصل عن العمل، فاللعب يدعى إعادة خلق لأنه يعمل حقاً على منحنا شعوراً بالتجدد؛ إنه يعيد خلقنا وخلق العالم من حولنا، وكما قالت لورا حين جربت ركوب الخيل: إن إدخال بعض اللعب إلى حياتنا سيساعدنا على تحقيق التوازن في جميع المجالات، حتى العمل؛ لذا يمكن لعطلة ممتعة وحقيقية، وليست مجرد سلسلة من المهام المملة من طيران وقيادة وتنظيم للأنشطة، عطلة تسمح لنا بالقيام بما نحبه من أنشطة حقاً، قد يكون لها أثر كبير في حياتنا؛ إذ يعود الناس بعد تلك العطل مفعمين بالطاقة وأكثر استعداداً للعمل.

يعد اللعب أقوى أدوات الطبيعة؛ إذ تساعد تلك الأداة على ابتكار شبكات عصبية جديدة، وكذلك على حل المعضلات الإدراكية، ويعزز اللعب القدرة على إيجاد أنماط جديدة، وإيجاد أمور مختلفة عما هو شائع، وإثارة الفضول، وكذلك تغيير ملاحظتنا، فحين نلعب يعمل عقلنا الباطني على تصنيف المشكلات والتحديات التي نواجهها في حياتنا، وبذلك نصبح قادرين على حلها بصورة أفضل، وما نلحظه عادة أن الناس يشعرون بطاقة كبيرة، بل ويصبحون قادرين على الإتيان بأفكار جديدة.

كل ما كان يجب على كارل فعله هو قضاء يوم دون عمل؛ شعر بأنه يجهد نفسه في عمله مديراً للمستشفى؛ لذا قرر أن يأخذ إجازة من العمل، وأن يقضي ذلك اليوم وهو يفرغ طاقته في سيارات السباق، وما كان منه سوى أن ذهب إلى أحد مسارات السيارات وقضى صباحه وهو يقود السيارة عبر المنعطفات والطرق السريعة، محاولاً إبعاد ذهنه عن العمل قدر المستطاع، ساعياً إلى قطع المسار بسرعة أكبر في كل جولة، وما إن

حلّ منتصف النهار حتى كان قد حقق إنجازاً جيداً، ولكنه بدأ يلحظ أنه لم يعد يحقق أي تقدم بعد ذلك. لم يعد الوقت الذي يستغرقه في إنهاء الجولة يتغير؛ يقلّ أو يزداد، إلا بنسبة أجزاء من الثانية ليس إلا، وذلك ما دفعه لأن يقود بعنف شديد مرتطمًا بكل منحني، مستنفداً قدرًا كبيراً من الوقود في كل جولة، محاولاً إما ضغط الكوابح بقوة، أو دواسة الوقود، بناء على ما تتطلبه الحال، وقد ساعده ذلك على تحقيق ما كان يسعى إليه؛ لم يشعر بأن السيارة قد ازدادت سرعة، ولكن تلك المشاعر التي تدفعه إلى القيادة بسرعة ساعدته على تخطي حواجز غير مرئية.

وحين أصبح الوقت ظهرًا، كان كارل يتصبّب عرقًا، وشعر بأنه منهك، ولكنه شعر أيضًا بأنه قد حصل على ما يحتاج إليه من راحة؛ لقد نجح في شغل عقله الواعي عن التفكير في جميع الأمور، ولكن حصل ما أثار استغرابه، فما إن همّ بالقيام بالجولة الأخيرة حتى خطرت له فكرة رائعة تخص العمل؛ فقد لاحظ بأنه يبذل جهدًا كبيرًا من أجل الحصول على موافقة الجميع على كل مشروع يقدمه، وقد أدرك في أثناء اللعب أنّ بعض الناس لا يرغبون أن يكونوا جزءًا من عملية صنع القرار، وذلك ما دفعه لأن يقول لي: «إن لم يكن للشخص رأي قوي، فإنه لا فائدة ترجى من انتظار موافقته». لقد أدرك كارل أن عليه التنقل عبر مسارات المستشفى وحلباته البيروقراطية متحليًا بالصفات نفسها التي كانت تساعد على قيادة السيارة بالسرعة المطلوبة من تصميم ومباشرة؛ لقد ساعد اللعب دماغ كارل على الربط بين حل مشكلة تحقيق السرعة المطلوبة في حلبة السباق وبين مشكلات العمل التي كانت أكثر أهمية بالنسبة إليه.

## اللعب في أثناء العمل

هل يمكننا القول بأن إضافة عنصر اللعّب إلى العمل قد تكون مفيدة؟ لا أعتقد أنه مفيد فقط بل أساسي أيضاً.

بداية أقول: «حين تصبح المشكلات معقدة، ينبغي على الأقوياء أن ينسوا أمرها ويلجؤوا إلى اللعّب. اسأل رجال الإطفاء وضباط الشرطة عن المزاح وإطلاق النكات وما شابه ذلك، التي ليست سوى جزء أساسي من العمل، ويعود السبب في ذلك إلى كون المزاح يساعدكم على التكيف مع طبيعة عملهم الخطرة. إن كان من المحتمل أن تفقد حياتك في أثناء القيام بواجبك في العمل، فما الفائدة من التفكير في ذلك طوال الوقت؟ من الطبيعي أن يدفعك هذا النوع من الأعمال إلى التفكير باحتمالات الموت المختلفة، ولكن من يقوم بذلك سيكون عاجزاً عن التصرف في مواجهة الخطر».

ذكرت مارتا جيلهورن (Marta Gellhorn) -وهي صحفية تزوجت من هيمنفواي- أنّ مهنتها كمراسلة حرب أعطتها فكرة وتصوراً واضحاً حول الحرب في فيتنام، وذلك بعد قضائها وقتاً طويلاً مع الضباط الأمريكيين في قاعة الطعام، ولكونها صحفية فقد شهدت الصراع الدائر خلال الحرب العالمية الثانية وفي أثناء الحرب في كوريا، وقد لاحظت أنّ أفضل الضباط هم أولئك الذين يشعرون بالفخر بطبيعة عملهم الخطرة، وحين جلست إلى جوارهم في قاعة الطعام بدأت تسمع أصوات قذائف الهاون على مسافة قريبة منهم بعض الشيء، ولاحظت كيف بدت وجوه الضباط واجمة، وبذلك أدركت أنهم خاسرو الحرب لا محالة.

ليست الأعمال كلها خطيرة إلى هذه الدرجة بالتأكيد، ولكننا نواجه عموماً أخطاراً كثيرة في حياتنا؛ إننا نواجه يومياً أخطاراً لا نبدو في صورة جيدة، أو نكلف الشركة مالياً إضافياً، أو نتفوه بالكلمات غير الصحيحة أو نطرد من العمل. إننا نواجه يومياً كمّاً هائلاً من التوتر؛ وذلك نتيجة المنافسة وقوى السوق التي لا يمكننا التحكم فيها والسيطرة عليها، وكما هي الحال مع جميع جوانب الحياة، لا تكمن المشكلة في المشكلة ذاتها بل في كيفية تعاملنا معها، فإن كان كل ما يمكننا القيام به في مواجهة المشكلة هو الوقوف مكتوفي الأيدي، فستقضي علينا تلك المشكلة بالتأكيد، فإن انشغل الموظفون على سبيل المثال بالتفكير باحتمالية الفشل، سواء على المستوى الشخصي أو الجماعي، فسيسود الشركة جو من الحزن، وتعمل تلك الطاقة السلبية على القضاء على الإيجابية اللازمة لتحقيق النجاح، وهنا يكمن دور اللعب؛ إذ إنه يمنح الموظفين المساحة العاطفية التي تساعد على التحالف معاً.

لقد قام أحد مديري الشركة الذين أعرفهم من كتب بجمع موظفي الشركة في أحد المدرجات، وذلك من أجل مناقشة أسباب خسارة الشركة في المدة الماضية، وأعلن للموظفين أنه يتحمل مسؤولية عدم نجاح الشركة، ثم طلب منهم أن ينظروا تحت مقاعدهم ويأخذوا مسدسات ماء (تلك التي تطلق فقاعات ملونة) كان قد وضعها لهم، وأن يقوموا بتوجيهها إليه، وسرعان ما امتلأت القاعة بالماء والفقاعات الملونة، وبذلك تغير الجو المسيطر على اللقاء تماماً، وعندئذ بدأ مدير الشركة يخبرهم كيف سوف يعملون على تغيير وضع الشركة، وأن كل شيء سيسير على

ما يرام، إلا أنّ الجانب الأهم من تلك المقابلة كان استخدام الفقاعات. لقد كانت وظيفة تلك الفقاعات أن تطمئن الموظفين إلى أنّ وضع الشركة غير ميئوس منه تمامًا، أما دعوة المدير للموظفين إلى توجيه المسدسات إليه فكان الهدف منها إخبارهم أنه لا بأس بالمرور ببعض النكسات، وأنّ الاعتراف بالفشل ليس عيباً، فما يجب علينا القيام به هو أنّ نتلقى الضربات بشجاعة ونعمل على إصلاح الأخطاء، فالهدف الحقيقي من استخدام مسدسات الفقاعات هو تذكير الموظفين بمتعة الكفاح، تلك المتعة التي تعد أساساً في تحقيق النجاح.

حين تصبح المشكلة غاية في التعقيد يصبح اللعب الخيار الوحيد الذي يساعدنا على رؤية الطريقة التي سوف تمكّننا من تخطي تلك المشكلة، وقد أخبرني أحد المديرين الناجحين أنّ ما يفعله حين يقع في مشكلة هو التفكير بما كان سوف يفعله شخص ما أكثر ذكاء منه، ومن ثمّ يعمل على تنفيذ فكرة ذاك الشخص.

ويخبرنا أندرو غروف (Andrew Grove) كيف استخدم اللعب الخيالي بالمشاركة مع غوردون مور (Gordon Moore)، وذلك بهدف مساعدة شركة إنتل (Intel) على تخطي ما تمر به من عقبات. كانت رقائق الذاكرة السبب الأساسي في نجاح الشركة، وفي عام 1980م قدمت اليابان رقائق ذاكرة جيدة ورخيصة الثمن، لتحرم بذلك شركة إنتل جني أي أرباح؛ لذا أصبح يجب على الشركة تقديم منتج آخر لكي تبقى على قيد الحياة، إلا أنّ هويتها كانت مرتبطة برقائق الذاكرة بصورة كبيرة، وكان موظفو الشركة ومهندسوها كلهم مدربين على تصميم رقائق الذاكرة تلك،

بل إنَّ الشركة كانت قد أنشأت مصنعاً ضخماً مكلِّفاً مخصصاً لتصنيع تلك الرقائق، وبهذا باتت الشركة ضحية للروتين.

قام كل من غروف ومور بمناقشة هذا المأزق ذات يوم في مكتب غروف، وذلك بعد أن أدركوا أنَّ مجلس الإدارة سوف يقوم بطردهم إن لم يتمكنوا من إيجاد حل للمشكلة، والبحث عن أناس قادرين على مواجهتها وحلها، فقاما بتخيل أولئك المديرين أصحاب القوة الخارقة، وما كان يمكن لهم فعله في حال حلوا مكانهم. نظر غروف إلى مور وقال: «لَمْ نقوم بذلك بأنفسنا»، وكان ذلك ما فعلوه حقاً؛ إذ قاموا بطرد أنفسهم من المكتب والعودة مدعين أنهم المديرون الجدد الأكثر فاعلية. ما إن قاموا بذلك حتى وجدوا الجواب واضحاً وضوح الشمس: إن ما يجب عليهم القيام به هو إجبار الشركة على تغيير مسارها، ودفعها إلى إيجاد منتج جديد مهما كلف الأمر، ومهما أثار من اعتراضات داخلية؛ وبهذا بدأت الشركة بإنتاج المعالجات الدقيقة، وقد حقق هذا الحل نجاحاً باهراً نشهده جميعاً.

إذاً، إن إيجاد حل للمشكلة لم يتطلب سوى دراستها بموضوعية، وإدراك حقيقة أنَّ اختيار الناس لمنتج معين بدلاً من الآخر ليس ذا أهمية كبيرة، وتعد هذه العوامل أساساً لتحقيق النجاح. في حال كنت تقوم بحملة إعلانية لتشجيع الناس على شراء منتج (Huggies)، فسيكون الحصول على موافقة الأمهات أمراً مهماً جداً بالنسبة إليك، فإن كان كل ما تفكر فيه هو ما وضعت من أموال في استثمار ذلك المنتج، فسوف تركز على ميزات المنتج الثانوية (واحد ونصف بالمئة امتصاص أكثر، وشرائط لاصقة يمكن استخدامها عشر مرات بدلاً من ثمان)، وبذلك ستخسر المنافسة.

إن قيامك بنشاط تخيلي سوف يساعدك على إضافة ميزات جديدة إلى المنتج، فالمنافسة بين بامبرز (Pampers) وهاغيز (Huggies) لم تُحسم بناء على ما يتمتع به كل منتج من ميزات (فهما متشابهان في ذلك الأمر إلى حد كبير) بل بناء على قدرة أصحاب كل منتج على خلق تأثير عاطفي، وذلك من خلال عرض إعلان يظهر أمًا تحمل طفلًا سعيدًا وجاقًا. إنَّ اللعب التخيلي يساعد الناس على رؤية المشكلة من بعيد وتحديد عناصرها الواقعية والعاطفية.

يكن جمال الرياضة في كونها تستطيع الجمع بين الجدية واللعب، إذ مع أننا قد نقلق حول من سيفوز بالمباراة ولكننا لن ننسى أن الأمر برمته مجرد لعبة ليس إلا. سوف نشعر بالإحباط حين يخسر فريقنا، ولكن هناك دومًا فرصة أخرى، مباراة أخرى، وموسم جديد. إن الأمر في غاية الأهمية، وهو في الوقت نفسه غير مهم على الإطلاق؛ لذا نجد أن عالم العمل يذخر بالاستعارات المبنية على المصطلحات الرياضية؛ لذا لا يحتاج عالم اللعب إلى إطلاق النكات أو أخذ استراحة، فقد يأخذ اللعب شكل مباراة تنافسية ودية بين فريقين، أو قد يأخذ شكلًا شخصيًا وخاصًا، وأقصد ذلك النوع من اللعب الذي لا يمكن لسوانا رؤيته، قد نتحدى أنفسنا ونحاول أن نكتشف السرعة القصوى التي يمكننا تحقيقها في كتابة مذكرة ما، أو أن نحاول القيام بالمهام كلها التي كتبناها في قائمة المهام اليومية، أو قد نروي القصص لأنفسنا كما كنا نفعل حين كنا صغارًا، ما قد يختلف في تلك القصص حين نكبر هو أننا نبدأ بتخييل أبطال مختلفين مثل بيل

غيثس وورن بوفيت أو مدير شركتك. قد لا نقوم برواية القصة بصوت عال، أو قد لا ندرك أننا نروي قصة، ولكننا في الواقع نفعل ذلك.

وما إن نصبح قادرين على عدّ العمل ساحة لعب، حتى يصبح في مقدورنا استخدام التقنيات التي يستخدمها اللاعبون من أجل تحفيز أنفسنا وتشجيعها؛ قد نستخدم أسلوب رواية القصص (كذلك المثال الذي ذكرته سابقاً)، أو قد نلجأ إلى تقنية صرف الانتباه (سوف أستمع إلى هذه الموسيقى في أثناء عملي)، أو إلى الإنكار الإيجابي (أنا لا أعمل الآن بل أنا على إحدى الجزر في المحيط الهادي)، أو قد نتخيل أنّ ما نقوم به عمل رائع ومثالي (سوف يقف الجميع تقديراً واحتراماً بعد أن أقدم هذا التقرير). كل ما يتطلبه الأمر أنّ نبتعد بعض الشيء، أن نتخيّل. لا شك أن العمل أمر مهم، ولكننا غالباً ما نقلق حول أحداث العمل ونعطيها أهمية أكثر مما تستحق.

لا يوجد شيء يعزز التماسك الاجتماعي في العمل مثل اللعب، عندما يلعب الناس يصبحون منسجمين معاً. يعرف اللاعبون الأقوياء أنفسهم لجعل اللعبة تستمر بدلاً من الهيمنة والسيطرة عليها. تتعاون المجموعات معاً لتحقيق هدف مشترك، ولهذا السبب يستخدم نهج الفريق في كثير من الأحيان في الأعمال، وغالباً ما تتطوي تمارين بناء الفريق على اللعب، كحل الألغاز، وبناء الجسور باستخدام الورق المقوى، أو عبور طريق متجاوزين العقبات. نتحدث عن العمل معاً كفريق واحد، لكن قد يكون من المفيد الحديث عن أشخاص يلعبون معاً بوصفهم فريقاً واحداً. عندما يخرج

الناس من العمل كفريق إلى اللعب كفريق فسيسمحون لأنفسهم بالتنافس بصورة كاملة بحيوية ضد الفرق الأخرى داخل الشركة وخارجها.

## الإبداع والابتكار

إنَّ السبب الرئيس الذي يجعل الشركات تتحدث معي عن اللعب هو دوره في الإبداع والابتكار، فهم يريدون التحدث عن ذلك لأن العديد من الشركات تعد اللعب أتمن سلعها، فالإنتاج مهم الآن لكن الإبداع هو مصدر ازدهار المنتجات والتقنيات والحلول الجديدة كلها، وذلك ما سيصنع الفارق بين شركة ستزدهر وأخرى ستصبح قديمة في القريب العاجل.

ما علاقة اللعب بهذا؟ أوليست الحاجة أم الاختراع؟ الجواب عن هذا السؤال هو لا؛ فالحاجة برأبي تضع الأساس للإبداع والابتكار، ولكن اللعب هو أم الاختراع. ربما احتاج بولارويد إلى منتج جديد رائع ليحل مكان عمله المربح في التصوير الضوئي الذي أصبح الآن شبه منقرض بسبب وجود الكاميرات الرقمية، غير أن حاجة إيجاد بديل لم تؤدِّ إلى نتيجة قبل إفلاس الشركة (بيعت أصول بولارويد لشركات أخرى، واستمر اسم بولارويد، لكنه اضمحل كثيراً مقارنة بعظمته السابقة)، فالحاجة أشبه بالموعد الأول. أما أن تنتقل لتصبح العروس، وبعد ذلك أن تصبح أمًّا للاختراع، فذلك يتطلب أكثر من ذلك بكثير.

ما ماهية الإبداع والابتكار؟ نحن نعتقد عموماً أن الخلق يختلف عن الإبداع. بإمكاننا أن نصنع كرة من الثلج أو كرة من الطين، بيد أن الناس بصورة عامة لا يعدون هذه أمثلة عن الإبداع. فنحن نعتقد عموماً أن الإبداع

والابتكار هما نتاج الأفكار والمنتجات التي تغير عالمنا وثقافتنا بصورة دائمة تقريباً. قد يحدث على نطاق واسع كما في اختراع الهاتف في القرن التاسع عشر، والإنترنت في القرن العشرين، أو قد تحدث على نطاق صغير محدود؛ كما عندما يأتي شخص ما بطريقة مبتكرة لتنظيم الملفات. صحيح أن الأشخاص المبدعين يخترعون، ولكن ما يصنعونه يحرك أسس عالمنا، ويغير طريقة تفكيرنا وقيامنا بالأشياء بطريقة صغيرة أو كبيرة.

يُعتقد أن العملية الإبداعية أمر غامض؛ فالأشخاص المبدعون يتميزون بمزاجهم المختلف، وعادات عمل وخلفيات تعليمية تجعل من الصعب إيجاد قاسم مشترك لعملياتهم الإبداعية، لكن فكرة أن الإبداع يمكن أن ينتج بالإرادة، اجتذبت الكثير من التفكير والدراسة.

يعلم أولئك الذين يدرسون الإبداع أن العملية بطبيعتها متناقضة ومتضاربة، ما يجعلها تبدو غامضة جداً، فقد يكون المبدعون مجتهدين وحمقى في الوقت نفسه، أو قد يكون لديهم تركيز شديد على إنجاز مهمة (كدقة الليزر)، لكنهم يحتفظون برؤية شاملة تسمح لهم بمعرفة كيف يمكن لشيء ما أن يناسب الصورة الكبيرة، وهم على دراية كبيرة بمجال عملهم، سواء الرسم أو الفيزياء أو الأدب أو حتى أعمال البقالة... إلخ، لكنهم لا يستبعدون أي جزء من المعلومات الجديدة التي لا يبدو أنها تتناسب مع القانون المقبول. قال ريتشارد فاينمان (Richard Feynman)، الحائز جائزة نوبل، عندما عرضت عليه فكرة جديدة عن الجسيمات ضمن الذرة: «هذا أسخف شيء سمعته في حياتي»، لكنه قبل أن ينهي جملته كان يعرف أنه من الممكن أن يكون ذلك صحيحاً. يستطيع الأشخاص المبدعون

اللجوء إلى الخيال، لكنّ هذا يرسّخ أيضاً في الواقع، فالأفكار الخلاقة في كثير من الأحيان هي تلك التي تجمع الأفكار من مجالات وميادين مختلفة.

تتجسد العديد من المفارقات الإبداعية في اللعب، حيث يعرف الأشخاص المبدعون قواعد اللعبة، غير أنهم منفتحون على الارتجال والصدفة. قد يكون اللعب نشاطاً جاداً إلا أنه في نهاية المطاف هو لعبة وحسب، حيث تقع معظم أحداث اللعب في عالم خيالي، ولكنه راسخ في الواقع، وفي الحقيقة هو يعزز المزج بين الخيال والواقع، وهو مصمم لتنشيط مناطق المخ المختلفة بصورة عملية وظيفية يسهم في تنشيط وظائفها.

إنّ العثور على أشخاص مبدعين وخلاقين أمر مهم للكثير من الشركات، وقد جمعت هذه الشركات جيوشاً من العلماء النفسيين ومعايير السبر المستخدمة في الاختبارات التي تحاول معرفة من هو الأكثر إبداعاً ولماذا؟ وكما أسلفت؛ فالمشكلة المتكررة هي أن العوامل النفسية التي تؤدي إلى الإبداع متنوعة وغير منتظمة.

يعمل ديف ستيفنز موظفاً للموارد البشرية في أحد المصارف الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد أمضى الكثير من الوقت لوضع ما وصفه أداة لتقييم الابتكار لاستخدامها في التقييمات المحتملة، وهو يستخدم اختبارات شخصية معروفة مثل Meyers - Briggs و Type Indicator و Minoesota Multiphasic Personality Inventor. وعلى الرغم من استخدام هذه المقاييس فقد كان يستغرق سنوات ليعرف هل كان الموظف سيشكل قوة مبدعة في معظم إدارات الشركة.

بعد ذلك سَمِعَ عن حلقة بحث قمت بها من خلال فنسنت وشركائه شبكة ممارسة الابتكار، وبدأ يبحث عن الابتكار بوساطة عدسة اللعب؛ لقد وجد مؤشرات دقيقة عن الابتكار مختبئة داخل ذكريات اللعب الباكرة المشحونة بالعواطف، وتمكن باستخدام اختبار نفسي معياري اختير لأغراض أخرى، من وضع معايير لفحص هل كان الموظفون المحتملون يتمتعون بالجد، وكيف يتعاملون (تكون ردة فعلهم) عند ارتكاب الأخطاء والتعلم منها، ودراسة هل كانوا مستعدين لتحمل الأخطار، وغيرها من العوامل التي لم تُحدّد سابقاً بوصفها غاية في الأهمية، وقد وجد أن البحث عن الإبداع بهذه الطريقة من المرجح أن يقود إلى النتائج التي سعى خلفها لسنوات، وأن يصل إلى إمكانية تحديد المبدعين بدقة، وعزل الذين لم تتوافر فيهم بذور الإبداع والابتكار، ونتيجة لهذه الاكتشافات غادر ستيفنز المصرف، وبدأ التشاور مع المديرين التنفيذيين للموارد البشرية ليشاركهم بما وجده.

عملت الشركات على إضفاء الطابع المؤسسي على الإبداع بطرق مختلفة، وأكثر طريقة معروفة هي العصف الذهني؛ مثلاً يعرف معظم الناس أنه خلال هذا العصف يعطى الناس مشكلة أو لغزاً، ثم يُشجّعون على التفكير في العديد من الحلول، والفكرة هي أن بعض هذه الأفكار ستكون جديدة وعملية على حد سواء. خلال العصف يجب على الفريق التفكير بكمية الأفكار بدلاً من نوعيتها. في حقيقة الأمر واحدة من القواعد الأساسية لهذه العملية هي أن نوعية الفكرة ليست مهمة على الإطلاق، حيث توضع جميع الأحكام والتقييمات للأفكار على الانتظار، ولا يعاقب

أي شخص على اقتراح مجنون أو غير مقنع؛ إذ ليس هناك من أخطاء في العصف، وتُفرز لاحقاً الأفكار لمعرفة الجيدة منها.

عندما تسيّر عملية العصف بصورة جيدة فهي لا تحسّن فقط العملية الإبداعية، بل وتجعل الناس يشعرون بأنهم أكثر ذكاءً ونشاطاً، وأكثر تقديرًا من قبل أقرانهم. كان لعملية العصف الفضل بمضاعفة إنتاجية مجموعات العمل بأكثر من مرتين، فعندما تسيّر عملية العصف بصورة جيدة يطلق الناس النكات ويضحكون باستمرار تقريباً، ويقترحون الحلول المبتذلة والمبدعة، كما هي الحال مع أشكال أخرى من اللعب، فيقل الشعور بالذات مقابل الانفتاح على الارتجال، والرغبة بإبقاء العملية مستمرة. هناك عملية ديناميكية لأخذ وإعطاء الأفكار بين أفراد المجموعة والجميع يشاركون. كما في لعبة أخرى سيضع المشاركون عقبات لأنفسهم ليضعوا أنفسهم في المكان نفسه مع المشاركين الأقل هيمنة، حيث يبدو أن الوقت يمر بسرعة، أو يظهر الأمر وكأنه عمل بلا هدف، ولكن في نهاية هذه العملية نجد عدداً من الأفكار الجيدة بالفعل.

في المقابل، لا تكون النتائج جيدة على الدوام؛ إذ تشير بعض تقارير الدراسات إلى أن العصف ليس أفضل من سؤال الأشخاص عن أفكار معينة، وأعتقد أن المشكلة تكمن في أن بعض جلسات العصف لا تصل إلى مرحلة المرح، فعلى الرغم من أنه ليس على أحد أن ينتقد، فإن بعض أفراد المجموعة سيشعر بنقد غير معلن في الجو، أو بنوع من التسلسل الهرمي غير المعلن يعيق حرية التعبير، حتى إن بعض المجموعات المبدعة جداً قد تقع فريسة هذه المشكلات، وأعرف إحدى الشركات مشهورة في جميع

أنحاء العالم بمنتجاتها المبتكرة، لكنها أصبحت متكدرة بسبب جلسات العصف التي أصبحت راکدة. ما لاحظته أن جميع أعضاء المجموعة هم أناس أذكىاء، وقد استوعبوا التوقع بأنهم سيأتون بأفكار رائعة لن يجاريهم فيها أحد، لكنهم شعروا بأن أقرانهم يحكمون عليهم، وكان الحل الذي اقترحته هو تحضير أنشطة تجهز المجموعة للعب قبل البدء بالعصف، فعندما يلعب كل هؤلاء الأشخاص الأذكىاء ستندفق الأفكار الخلاقة بصورة طبيعية.

غالباً ما تتحدث الشركات عن النهوض وتعزيز الإبداع والابتكار، ولكنهم يقتلون أفضل أفكارهم، وهم يبعدون أو يقيدون الأشخاص الذين يأتون بها. زميلي لاني فينسننت أنفق الكثير من الوقت والطاقة الإبداعية على تحليل هذا الأمر، ووجد أن الأفكار الجديدة في الشركات تهدد النظام القائم وتنشط نظام المناعة الذاتي في الشركة الذي يحمي الهيكل المؤسسي القائم ضد هذه المنتجات التي هي في حكم: (لم تخرج هنا)، أو (لا تباع هنا). المشكلة أن هذا يستنزف المال من إدارات أقسام المنشأة دون طائل، كما في حالة شركة بولارويد التي لن تلحق أبداً بركب الشركات التي لديها سوق في مجال التصوير الرقمي، ومن وجهة نظر لاني فالأفكار المبتكرة والأشخاص الذين يأتون بها يجب أن يكونوا معزولين ومحميين بعيداً عن هيكل الشركات العادية.

من وجهة نظر لاني، ينبغي الحفاظ على الأفكار الإبداعية والمبدعين الذين يأتون بها بعزلها عن محيطها العام الاعتيادي. إن الأفكار الجديدة تكون كالأطفال حديثي الولادة، ضعيفة اقتصادياً ولا تعد بمردود مجدٍ

سريع. أعلم أنه في منتصف تسعينات القرن العشرين، قلة من المديرين اتقوا بالألّ للشبكة العنكبوتية الدولية ( الإنترنت )، وكانوا يعدونها غير مفيدة من الناحية الاقتصادية، وفي حال اكتشفوا أن أحد موظفيهم يبحر في عالم الإنترنت كانوا ينظرون إلى الأمر على أنه مضيعة للوقت في أحسن الأحوال، أو سبب للفصل من العمل في أسوأها.

وجد لاني أنه لا بد من رعاية الأفكار الجديدة ودعمها من داخل الشركات إلى أن تصبح قادرة على دعم نفسها بنفسها، وأنه من الواجب الابتعاد بمبدعي تلك الأفكار عن المديرين التنفيذيين الذين ينظرون إلى مثل تلك الأنشطة على أنها مضيعة للوقت، أو مخالفة لسياسات الشركة، فقد يصبح الأمر أكثر فداحة حين يقنعون أولئك المبدعين بوجهة نظرهم هذه، وسنذهب أبعد من ذلك ونقول: إنه حتى ولو حُمت تلك الأفكار، فإنها على الأغلب ستفشل، إلا إذا رعاها أحد الأشخاص من خارج الشركة، على أن يكون ذلك الشخص متمتعاً بسمعة جيدة في استقبال ورعاية الأفكار والأساليب غير المألوفة، إضافة إلى سجل حافل بالقرارات الاقتصادية السليمة. وعادة ما يكون هؤلاء الأشخاص من مؤسسي الشركات الذين نجحوا في تحويل العمليات الروتينية اليومية إلى أنشطة أكثر بروزاً وفاعلية.

أحب أن أشبه دور الباحث النفسي الذي يقوم به مثل أولئك الأشخاص في تطوّر شركة ما، بالدور الذي يقوم به تغيير رمزية الأشياء بتغيير مراحل تطور شخصية الأطفال، فدمى الأطفال المحشوة تعمل في مرحلة من المراحل كجسر آمن ومألوف بين اتكالمهم المطلق على والديهم وبين طفولتهم كمستقلين يمكنهم الاعتماد على أنفسهم. إن الأشخاص من

خارج الشركة- الذين تحدثنا عنهم - يستطيعون جعل العالم الغريب الذي يعيش فيه المبدعون مألوفاً بالنسبة إلى الشركة، وفي الوقت نفسه يساعدون المبدعين على الانتماء إلى العالم الخاص بالشركة، وذلك دون أن يقحموا أنفسهم في أي من العالمين.

على المستوى الفردي، لا بد من حماية إبداعك من النقد الذاتي الداخلي، وكذلك من النقاد الخارجيين، وعلى المستوى الشخصي، يجب عليك حماية قدرتك على الإبداع ليس من النقاد من حولك فقط، بل من أصوات النقد الداخلية أيضاً. اسمح لنفسك بأن تكون متعدد الإبداع، ففي البداية لا تطلق الأحكام حول ما تفكر وتشعر، أو ما تقوم به، وعندما تشعر بنفسك عالماً حاول أن تتخيل خمسين حلاً مستحيلاً، وبعد ذلك تخلص من خمسة وأربعين حلاً من هذه الحلول. أخبرني أحد العلماء المشهورين في إحدى المرات أن السر الكامن خلف أفكاره النيرة هو أن لديه سلة مهملات كبيرة تسمح له بالاستمتاع برمي مئة فكرة سيئة قبل إيجاد الفكرة الجيدة الوحيدة.

### التفوق أو الريادة

يوجد دليل واضح على أن الطريق للتفوق في أي مجال له علاقة بالعب، إذ يمكن للشخص أن يتعلم مادة واحدة فقط من خلال الحفظ عن ظهر قلب؛ لكن لكي يكون رائداً في مجال معين فيجب على الطالب أن يحاول الوصول إلى ما هو أكثر من المعلوم، وأن يتعلم ما لم يظهره الآخرون في هذا المجال. فأولئك الذين يدرسون تاريخ الفنون والعلوم

لديهم العديد من الأمثلة عن اكتشافات ظهرت من خلال تعاقب سلاسل من التجارب التي جرى الإعداد لها.

كان لدى روجر غوليمان من خلال بحثه الطويل، الذي حاز عنه جائزة نوبل، حدس أن الغدة النخامية هي مركز عمليات الاستقلاب والتوتر والتكاثر وغيرها من وظائف الأعضاء التي يُتحكم فيها من خلال الهرمونات، وهو يعتقد أن بحثه لم يشرح العملية التنظيمية وتأثير استرجاع الهرمونات بصورة كافية؛ قام بتشريح مجهري للغدة النخامية، وبينما هو يفكر في الاحتمالات اكتشف أن الأوردة التي تنقل الدم من الدماغ للغدة النخامية كانت ذات سعة أكبر من الشرايين التي تنقل الدم الذي يحوي على الهرمونات التي تفرزها الغدة إلى ذاك القسم من الدماغ. لقد فكر أن هذا شيء طريف، واكتشف سريعاً أن الحجم الإضافي كان نتيجة للتأثير الهرموني القوي للغدة النخامية والقادم من الدماغ (الهيپوثلاموس).

تحصل الاكتشافات الجديدة في أغلب الأحيان عندما يكون الشخص منفتحاً على فكرة الاكتشاف بالصدفة، وعندما يكون متقبلاً للحدثة والطرافة والاختلاف، وبعد ذلك يحاول أن يدمج هذه النتائج اللامنتظية ويجعلها جزءاً من العملية المعرفية. كما قال إسحاق أسيموف إن أكثر الجمل المثيرة التي قد تسمعها من قبل الشخص الذي يعلن اكتشافاً جديداً ليست كلمة (وجدتها)، بل هي (هذا مضحك).

إن الحالة التي تعزز لحظات الاكتشاف هذه هي التي تجعلنا منفتحين للأخطاء، أو لكوننا مختلفين، وهي جزء من اللعب، فتحن نميل غالباً لأن نقول: (هذا مضحك)؛ لأننا نكون عندها منفتحين لأن نعد شيئاً ما مضحكاً

أو غير متوقع، ما عدا ذلك لا نرى سوى التجربة الفاشلة غير المضحكة. في عام 1856 قام ويليام هنري بيركن، ذو الثمانية عشر عاماً، بمحاولة تجميع مخدر الكينين المضاد للملاريا من مشتقات النفط، لكنه فشل وانتهى به الأمر إلى الحصول على خليط أسود من القطران؛ كان يمكن لهذه القصة أن تنتهي عند هذا الحد، ولكنّ ولعه بالرسم والتصوير جعله يكتشف أن إضافة الكحول إلى هذا الخليط يعطي صبغة بنفسجية براقية للقماش، وكانت كل الأصبغة في ذلك الوقت من المشتقات الطبيعية التي كانت مكلفة، كما أنها تزول بسرعة، وكان الصباغ البنفسجي أكثرها ندرة وتكلفة؛ كانت صبغة الأنيلين التي اكتشفها بيركين أول صبغة كيميائية بنفسجية، وهي التي أطلقت صيحة الملابس البنفسجية التي جعلت من تسعينيات القرن التاسع عشر (عقد اللون البنفسجي).

أخيراً، قد يكون الأمر الأكثر أهمية هو أنّ انعدام اللعب سيجعل من الأمور إما مضجرة أو قاسية؛ يمكننا الوصول إلى أبعد الحدود من خلال قوة الإرادة، كما يتمتع بعض الأشخاص بطاقات هائلة في سعيهم إلى الكمال وإنكار الذات والمعاناة. في نهاية الأمر لا يمكن للأشخاص النجاح ونيل أعلى المراتب في مجالاتهم ما لم يستمتعوا بما يفعلونه، فالتفاني والمثابرة لإنجاز العمل وإتمامه ليسا كافيين، فالبشر لا يستطيعون إجبار أنفسهم على الالتزام بأي ارتباط مدةً كافية لكي يتمكنوا من إتقانه بلا لعب أو تسلية، ودائماً ما يكرر الناس تلك المقولة: (يحقق الإنسان مبتغاه ويصل إلى القمة بالعمل الدؤوب بلا كلال أو ملل)، ووفقاً لمتابعة المتخصص في العروض الرياضية تشاك هوغان (Chuck Hogan) فإنّ هذا غير

صحيح، فالأشخاص يحققون أفضل الإنجازات ويصلون إلى أعلى المراتب لأنهم مدفوعون بالشغف والحب واللعب. (إن أعظم المؤيدين وأقدرهم يقومون بعروضهم البارعة لأنهم يحبون ما يفعلون)، ويقول هوغان: «السر ليس بالعمل بل باللعب».

يضرب نجم الغولف العالمي تايفر وودز (Tiger Woods) آلفاً من كرات الغولف لأنه يحبها ويعشقها، ولا يعمل جاهداً لذلك، وقد أخبر وودز إد برادلي (Ed Bradley) من برنامج (60 دقيقة) (Minutes 60) أنه كان يقذف الكرات في الدغل بين الأشجار الكثيفة والمتشابكة عشوائياً عندما كان طفلاً، لأنها تكسب الأمر متعة أكبر. ونقلًا عن أناس أعرفهم في جامعة استراتفورد، حيث قضى وودز مرحلته الجامعية، كان يضرب بعنف وقوة شديدين، حتى إنَّ الكرات كانت تتخطى الأقسام الواقعة في الجانب الأيمن من ملعب الغولف في استراتفورد لتلتف عائدة إلى العشب، وكان يقوم بذلك من باب التسلية فقط «ففي بعض الأحيان تصبح ضربات الغولف المعتادة أمرًا مملًا»، كما يقول. وفي أثناء جلسة تصوير إعلان شركة نايكي (Nike) مضى الوقت ثقیلاً على وودز حين كانت الكاميرات والأضواء معدة لتراقب كرته المنطلقة من عصاه لأربعين أو خمسين مرة بعيداً دون أن تلمس الأرض أبداً. طلب المخرج من وودز أن يقوم بذلك أمام الكاميرا، وكان الإعلان الذي شكل نجاحاً باهراً، وقد قال وودز لبرادلي: «أستمتع بإبداع الضربات وابتكارها».

قد لا يحب الرياضيون كل دقيقة من أوقات التدريب أو المباراة أو المنافسة، فالاستمتاع يأتي أحياناً من تخيل الفوز، فكل رياضي قابلته في حياتي راوده غالباً نفس الإحساس والشعور، فهم لا يرغبون أن يبدووا ذلك

التمرين، لكن حالما يشروعون به يملكهم بسرعة ذلك الإحساس بالحب والعشق لما يقومون به.

من ثم يجب أن يكون شعورنا حيال العمل الذي نقوم به من هذا القبيل، وبقليل من الواقعية فإن أي عمل يمكن أن يكون ممتعاً ومثيراً وخلاقاً كالمتعة التي كانت تراودنا عندما كنا صغاراً نبني قلاعاً رملية على شاطئ البحر، أو نطير طائرة ورقية مصنوعة من عيدان وصحيفة وخيط. يجب أن نجد طريقنا للاستمتاع بما نقوم به.

### فقدان اللعب

إذا كان اللعب أمراً بالغ الأهمية لعلنا فلماذا نفقده؟ تكمن الإجابة في أننا نندفع بعيداً عن اللعب، فعندما نصبح جديين وعازمين حيال مهنتنا، الزواج وإنشاء عائلة، والترقي وظيفياً، والعناية بالوالدين، والمشاركة في المجتمع، والطاعات الدينية، والعناية بلياقة أجسامنا، وتجنب المشكلات الصحية، نشعر أننا بصورة قطعية نتجنب ونسحب بعيداً عن أي من اللعب الخاص. كانت بربارا برانين مديرة الموارد البشرية، والتي كتبت عنها في بداية هذا القسم، قد تعرضت لموقف كهذا. إن أزمة من هذا النوع ليست أمراً جديداً أو غير معهود للأشخاص الناجحين في منتصف العمر، لكن عمر هذه الأزمة قد نقص وأصبح يبدأ بوقت أبكر، فأصبح الناس يتحدثون عن أزمة الثلاثينات وأزمة ربع العمر في العشرينات، كما رأيت أناساً ينتمون لفئات عمرية أصغر، حتى المراهقون ممن لديهم برامج مكثفة للنشاط المدرسي والوظائف وأنشطة ما بعد المدرسة والعمل

التطوعي والدروس والتحضير للامتحان، ومع أنني لم أسمع باسم مثير للاهتمام لهذه الفئة حتى الآن، ولكنهم يعانون حقاً الأزمة الروحية نفسها، حيث تتجسد بتخصيص كل دقيقة من وقتك وكل جزء من كيائك لتحقيق تطوعات وتوقعات الآخرين.

إذا ما مضى الإنسان وتابع طريقه من دون لعب مدة طويلة، مبدداً حياته بإنجاز العمل المطلوب منه، فسينظر في مرحلة ما إلى حياته متسائلاً بصمت وتحفظ: «أهذا هو كل ما سأتوقعه لبقية حياتي؟ أهذا هو كل ما في الأمر؟». إنَّ اكتساب وتحقيق نتائج جيدة، ونيل مكافأة، هي أمور مملة ورتيبة ما لم يُكسبها جوهر الحياة معنى، حتى ولو زادت الأوسمة والمكافآت. قد تصيب أزمة الثقة بالنفس بعض الناس في السادسة عشرة من العمر، وبعضهم الآخر في الستين، وهذا لا يحدث للاعبين البارعين.

إننا نبتعد عن اللعب، بل ونتجنبه خجلين من رفض الثقافة له، تلك التي لا تدرك أو تتفهم الحاجة الإنسانية إلى اللعب والمتعة، بل ولا تحترمها أساساً. كما أوردت سابقاً، فاللعب أمر محكوم عليه مسبقاً بأنه نشاط طفولي لا يقوم به البالغون، ولا مكان له في عالم الكبار، والعبرة هي أنه إذا كنت شخصاً جاداً وتقوم بعمل جاد فعليك أن تكون جدياً تماماً.

وفي معظم الأحيان فإننا نتلقى رسائل ضمنية من المجتمع إزاء كون اللعب مضيعة وهدراً للوقت، حتى إننا نشعر بالذنب والخزي تجاه فكرة اللعب. كان مارك مدير المطعم قادراً على الاستمتاع وقضاء وقت ممتع وإتمام عمله عندما كان مجرد عامل في المطعم، ولكنه حالماً رُقي وأصبح

مديرًا وضع نفسه في موقع المسؤولية، فشعر أنه يجب ألا يشاهد وهو يلعب أو يقضي وقتًا ممتعًا؛ فاللعب أمر لا يفعله المدير، وبصرف النظر عن أنه كان بإمكانه أن يتسلى ويستمتع بوقته ويقوم بعمله أو لا، فقد شعر أن اللعب أمر غير مسؤول.

في بعض الأحيان تملكني الدهشة حيال مدى قوة الناس في امتناعهم عن اللعب من خلال عداوتهم له. كنت منذ مدة وجيزة أشارك في مؤتمر تحدثت فيه عن اللعب، وكنت سعيدًا عمومًا من الترحاب والاستقبال الدافئ الذي لقيته من الحاضرين، وقد نهض أحد المتحدثين، ممن يعملون بنجاح منقطع النظير في مجال إعداد وابتكار برامج الأطفال التلفازية، بعد سماع خطابي قائلاً: «أستطيع الحصول على تمويل لأي برنامج أود القيام به، لكن ما يجب علينا إيجاد تمويل له هو بحث حول اللعب، هذا أمر بالغ الأهمية».

وشكل الأمر صدمة بالنسبة إلي عندما أوقفني أحدهم وأنا في طريقي لإحضار القهوة قائلاً: «أنت، توقف! لماذا تقول إنك تستطيع التعلم عند نزولك إلى الأرض ومشاهدة الأطفال أكثر مما تستطيع تعلمه من قراءة الكتب؟»، كان الشاب الذي استوقفني يرتدي ملابس أنيقة للغاية، متأبطًا حاسبًا محمولًا، ويفوقني حجمًا، وكان شديد القرب مني، فشرحت له أنني كنت أحاول القول إنه بإمكانك قراءة كل الكتب التي تريدها، ومع ذلك سيبقى من الصعب أن تدرك عاطفة اللعب التي تختبرها ببساطة عند قضائك وقتًا مع الأطفال، إنهم شديدي البراءة عندما يمارسون أنشطتهم، فقال لي:

«حسنًا إذا أنت غير مصيب في كلامك، إنك تصبح غير مسؤول عند قيامك بتشجيع الناس على اللعب. من أنت حقًا؟ هل أنت ساذج وبسيط لهذه الدرجة؟».

شعرت بعدم ارتياح. لم أكن واثقًا أنه لن يسدد لي لكمة أو شيئًا من هذا القبيل، بدا الأمر واضحًا كالشمس؛ أن اللعب يشكل نقطة ضعف وتهديد في حياته، وأنه كان محرومًا من الاستمتاع خلال طفولته. سألته هل قد وجد في المؤتمر وجهة نظر تتماشى وتتوافق مع رأيه؟ فارتد على أعقابيه. كان المؤتمر تخصصيًا ويدور حول (اللعب الفعال).

على الرغم من أن عدوانيته كانت غير طبيعية لكنها لم تكن غير مألوفة؛ فلقد خبرت العديد والكثير من ردود الفعل الباردة حيال اللعب، كرد فعل بعض الناس عندما يستمعون للشرح المفصل والكامل عن طبيعته وأهميته، ويدركون ببطء أنهم قضوا حياتهم محرومين منه، فصعقتهم حقيقة مفادها أن كل الحب الذي نالوه وحظوا به كان مشروطًا وقائمًا على أدائهم، وأن إدراك هذا واستيعابه بصورة كاملة وخلال جلسة واحدة كبالغ راشد هو أمر يفوق قدرته على التحمل، وغالبًا ما يكون رد الفعل عنيفًا (ولكن بلا وعي)، أو حتى أدنى درجة تفكير، بل دفاعي ويتضمن الإنكار، فكل الضجيج والامتلاء هو سراب ومضيعة للوقت. وحكمًا سيكون الغضب هو المشاعر الناتجة لدى متلقي الرسالة.

إن الاستمتاع حقًا مكتسب منذ الولادة، ومرتبطة بتركيبنا وأساس وجودنا، ومن الصعب على الناس المتعنتين والجديين الإحساس بهذه المتعة والشعور بها. إن فقدان هذه السعادة هو أمر محبط ومدمر، وربما

تكمّن هذه الحقيقة وراء الفكرة المدعومة ثقافياً بكون الناس الذين يلعبون سطحيين ولا يعيشون أو ينتمون للعالم الواقعي، فهم جمهور من الكسالى وعديمي الأخلاق.

لو سنحت الظروف والوقت كنت سأقوده برفق ولطف عبر تاريخ اللعب الخاص به، وكنت سأطلب منه أن يبدأ البحث عن مصادر غضبه، وبالقدر الممكن من التعاطف سأفتح الباب الموصد لاكتشاف مكان غضبه.

عندما أرى الناس يتصرفون بهذه الطريقة فهم على الأغلب أناس لا يلعبون، وفخورون بذلك. يعرفون أنفسهم دون أدنى إحساس أو مراعاة لمشاعر الآخرين، فهم المرضي عنهم من قبل مدرسيهم وأهلهم ومديريهم؛ لعملهم الدؤوب وإنجازاتهم، في معيارهم الضيق والمحدود، ربما عوقبوا أيضاً لأنهم لم يقوموا بأعمالهم على الوجه الأكمل.

عندما بدأت العمل على التاريخ الطبيعي للعب ومدى أهميته كان الأمر يتجاوز قدرة البالغين على الاستيعاب، وخصوصاً المتعنتين فكرياً والمتشبهين بأرائهم. إن فكرة أهميته ودوره في حياتهم لا طاقة لهم على احتمالها، وفي اللحظة التي يبدوون فيها الإحساس بما كان ينقصهم من الشعور العميق بالرضا الذي يولده اللعب تظهر دفاعاتهم وردود فعلهم، وتتمثل وجهة نظرهم في أنه ليس علينا فقط رفض فكرة أولوية اللعب بل وسحقها تماماً.

وقد اختبرت ذلك بنفسني في مهنتي طبيياً، وهي حقاً مهنة مهمة وحساسة؛ فأنت لا ترغب أبداً في أن تكون مهرجاً يدور في الأجواء، أو

أن تبدو غير متعاطف أو آبه لمشاعر المرضى عند معاينتهم أو تشخيص مرض خطر لأحدهم، ولكن يوجد عدد قليل من الأطباء كباتش آدامز (Patch Adams)، الذي لعب دوره روبرت ويليامز في فيلم يحمل الاسم نفسه، والذي أظهر أن التسلية واللعب قادران على صنع رابط شفاء بين المريض والطبيب، ويرد في أحد حواراته ما يفيد بأن الضحك هو العلاج الأمثل لأي مرض، وأعتقد أن ذلك صحيح غالباً.

لحسن الطالع فإن أهمية الإصغاء للمريض بتعاطف واهتمام أمر تمّ التطرق إليه في مقرر كلية الطب المعاصر، وأضيف حرمان النوم إلى البرامج المقرر العمل عليها لاحقاً، ولكن بالنسبة إلى طبيب في مرحلة التدريب أحببت العمل الجاد والمضني، ووجدت المقررات المتعددة والتجارب في أجنحة المرضى أمراً رائعاً.

ونتيجة لما سبق أصبحتُ لاعباً متخفياً. كنت طالباً زميلاً، وكان عليّ كتابة رسالة بحث شاقة، ومع ذلك أردنا نحن الطلاب البقاء بأجمل صورة، واكتساب اللياقة البدنية، والترويح عن أنفسنا بقضاء وقت في الخارج، فقررنا قياس امتصاص الأنسولين وبعض التغيرات الفيزيولوجية؛ كان بعضنا يجرح بعضاً قبل الجولة الكبيرة، ثم نمضي لمتعنا الخاصة متعبين وفرحين، لقد كنا نشكل نموذجاً آخر عند انتهاء الجولة، فقد شعرنا بالمتعة وكانت نتائج البحث جيدة وتستحق التقدير، مع أنها لم تتل أي جائزة (لو كان لدينا شيء من الجرأة، لاستمتعنا وربحنا بعض الجوائز).

يجب على كل من يعمل في المكاتب في كل أصقاع الأرض أن يتبع نهجاً مشابهاً ليستمتع بعمله، فاستمتعك بملك بصورة كبيرة يجب ألا

يعد إشارة إلى تقصيرك في العمل، فاندفاعك وسعيك للعمل قد يدفع الآخرين للظن بأنك تتقرب من مديريك والمسؤولين عنك، في كل الأحوال لا تأبه إن كنت ستفقد عملك. وفي النهاية، وبعد أن انتهينا من قول ما يجب أن يقال، من الأفضل أن تكون نشيطاً ومتحمساً تجاه عملك. مع ذلك، لا بد أن يترسخ في أذهاننا احتمالية الاستقالة أو تحمل السخرية الناتجة عن عبء العمل.

هذا كله هراء، فنحن نستطيع الاستمتاع بعملنا، ونستطيع أن نسعد به، نستطيع أن نكتشف كيف نجد القدر نفسه من السعادة والمرح كلما انخرطنا بمشروع وعمل جديد بالقدر نفسه الذي كنا نحسه عندما كنا أطفالاً نصنع طائرات ورقية ونطيرها من السطح.

عندما يخبو وهج الاستمتاع والسعادة بما نقوم به، فيجب أن نأخذ الأمر على محمل الجد؛ فهذه إشارة تحذيرية؛ إنه أمر طارئ يجب أن يكون له وقعٌ كآلام الصدر، وقصر النفس عندما نصعد الدرج، أو كقراءة ارتفاع السكر في الدم أو فقر الدم. ليته كان لدينا تحليل بسيط للعب كالذي نقوم به للسكري وارتفاع ضغط الدم لنستطيع الحصول على رقم معين، ونلاحظ أننا في مرحلة الخطر، ولكن في الحقيقة لا يوجد لدينا اختبار من هذا النوع، وعضاً عنه لدينا إحساس قوي بأن حياتنا ينقصها أمرٌ ما، وأنّ شعور الاستمتاع والنشاط الذي أحسنا به ذات يوم قد خبا، والسؤال هو كيف نستعيد مثل هذا الشعور؟

## استعادة اللعب

لا يوجد أي وصفة بسيطة لاستعادة اللعب في حياتك وعملك، لا يمكنني القول بأن على كل شخص أن يلعب مرتين السكربل (الخربشة) أو يزور البندقية، أو يحاول أن يلوي أنفك، مع أنني لا أعتقد أن تكون تلك بداية موفقة، فكما ركزت وشرحت بالتفصيل سابقاً؛ فإنني أرى أنّ النشاط الجسدي- أو أي نوع من الحركة- له دوره في اجتياز دفاعاتنا العقلية. مستشار المعهد الوطني للّعب (فرانك فورنسننتش) (Frank Forencich) الذي أنشأ مؤسسة تركز على اللعب، أسماها الحيوان المندفع (Exuberant Animal) يشير إلى أن الناس يبدؤون الوقوف على قدم واحدة وعلى لوح متذبذب ثم ينطلقون من هناك. وأحد أعضاء مجلس الإدارة عندنا في المعهد كان لديه لعبة خاصة به بعيد الظهر، حينما وجد نفسه وحيداً على الشاطئ وحاول القفز.

قبل سنوات عدة أجريت دراسة تظهر أن النشاط الجسدي المنتظم قد يساعد النساء اليائسات على الخروج من الاكتئاب بصورة فاعلة. إن مدة هذه الدراسة هي سنة واحدة، وتتضمن التزاماً لمدة خمسة أيام في الأسبوع للنساء اللواتي أصابهن اليأس، وقد كان العديد منهن تائهات في دوامة السؤال والتشكيك: لماذا لم ينجح زواجي؟ أو لماذا ليس لدي أصدقاء أكثر؟ أتاح شاطئ سان ديبغو لهنّ السير في مسار هادئ لمسافة ميلين، حيث تم تملقهن للحفاظ على 80% من أقصى طاقتهن القلبية لخمس وأربعين دقيقة لأربع مرات أسبوعياً، وقيمتُ برفقة خبير بمراقبة معدلات النبض حتى تمكنت المشاركات من فحص جهودهن الذاتية؛

كانت الأشهر الثلاثة الأولى كفاً جباراً، ولكن بعد ذلك بدأت التأثيرات الإيجابية لتمرين التكيف، وقد أتاح تضامن الأغلبية منهن (حيث لم يصمدن جميعهن حتى النهاية) فرصة للتخفيف من حدة الاكتئاب وتحسين إحساسهن بالرفاهية. كان من الضروري بالنسبة إلى الأغلبية تحسين قدرتهن على التكيف والتحمل لمنع الاكتئاب من معاودتهن.



نلاحظ أنّ فسحة بسيطة قد يكون لها هذا الأثر كله في النفس الإنسانية. فالجسم يذكر ما ينساه العقل، فلعّب الجسد هو أول ما نلاحظه في عملية النمو. تظهر قدرة الأنواع على اللعب في القفز والالتفاف وصولاً لحركات التوازن، والأمر شبيهه بصغير فرس النهر في مستنقع صغير يقوم بشقلبة الغطس في الماء، أو قرد صغير يتأرجح من الأعلى إلى الأسفل كرقاص الساعة المجنون، وإذ إنّ الحركة هي أول أمر يظهر في أثناء تطورها، فيمكن أنّ تكون أيضاً الخطوة الأولى التي نقوم بها للعودة للعب.

يسمح اللعب مع الحيوانات الأليفة أو الأطفال باستعادة الدوافع نفسها التي تتيح لنا العودة إلى اللعب، وقد وجدتُ أنّ عرض فيلم قصير لقطط تلعب يؤثر ويوصل الفكرة المطلوبة للناس عن اللعب كما تفعل محاضرتي التي ألقيتها لمدة ساعة من الزمن. نادتني ابنتي ذات مرة تشكو المزاج السيئ لطفلتها البكر ذات السنوات الثماني والتي لا تنبس بينت شفة، فاقترحت عليها أن تنزهها في الحديقة الخلفية مع كلبها وتتركها هناك قرابة 20 دقيقة، وبعد مضي عشر دقائق نظرتُ وابنتي عبر النافذة ورأيتهم يلعبون، وعندما عادت حفيدتي كان مزاجها مختلفاً تماماً، وبقيت على هذا المنوال طوال اليوم.

لاستعادة اللعب بصورة فاعلة وحقيقية في حياتك ستحتاج إلى رحلة إلى الماضي، الأمر الذي يساعد على خلق مساحات للعب تساعدك في حاضرک، ويمكن أن يتم الأمر إما من خلال العودة إلى تاريخ اللعب الكامل أو عن طريق الجلوس ببساطة. تذكر كيف انتابك هذا الشعور؟ تذكر هذه المشاعر والأحاسيس وعشها مجدداً لأنها هي التي ستنتقذك، إنها طوق النجاة. إنها الحبل الذي يخرجك من بئر عجز اللعب عندك.

إنّ مهمتك هي البحث عن أنشطة تساعدك على اختبار تلك العواطف ثانية، وتدعو بربارا برانين ذلك النوع من اللعب (لعب القلب)؛ إذ إنه يخاطب روحك وقلبك، وتذكر في كتابها نعمة اللعب أنها حين فكرت بحياتها وحاولت تقييمها أدركت أن أجمل ما تحمله من ذكريات اللعب في الطفولة هي تلك الأنشطة التي كانت تمارسها خارج المنزل، فقد اعتادت أسرتها أن تقضي بعض الأيام في الريف، وكانت هي حينها تقضي يومها

إما بالمشي بين الغابات أو بالسباحة في البحيرة القريبة. إذاً ذاك كان (لعب القلب بالنسبة إليها)، أما زوجها فيحب الأنشطة المنزلية؛ من قراءة واستماع للموسيقى، وقد كانت بربارا مغرمة بزوجها؛ لذا كانت تتمنى أن يقوموا بأنشطة مشتركة من أجل التجديد في علاقتهما، إلا أنها أدركت أن (لعب القلب) الخاص بزوجها لا يناسبها على الإطلاق، وذات مرة أدركت بصورة واضحة أنه يجب عليها القيام بتلك الأنشطة التي كانت تثير لديها البهجة في طفولتها، وذلك ما فعلته، وكانت النتيجة أنها بدأت تشعر بعودة عنصر الإثارة إلى حياتها، وبأن اللعب عندها أصبح جزءاً لا يتجزأ من عملها.

إنّ محاولة تذكر تلك المشاعر المرتبطة باللعب قد يكون أمراً خطراً؛ إذ إنها قد تقلب حياتك رأساً على عقب، فلو لم يكن زواج بربارا مبنياً على أسس متينة، لكان زوجها قد أساء فهمها، واعتقد أنها تذهب في رحلات السير الطويلة تلك بغرض الابتعاد عنه. وقد أدرك ذلك الصائغ جاسون الذي تحدثت إليكم عنه في بداية هذا الفصل أنّ ما يحبه في عمله هو أنه يساعده على معرفة الناس عن قرب، واكتشاف ما يحتاجونه ويبحثون عنه، وشعر بأنه يرغب في فعل ذلك على نطاق أوسع، ولذلك عاد إلى الجامعة وحصل على شهادة دكتوراه في علم النفس السريري. لم تكن تلك مهمة سهلة بالتأكيد؛ إذ إنها تتطلب الكثير من الدراسة، فضلاً عن أنها مكلفة بصورة كبيرة، ولكنّ ما يهم في النهاية أنه استطاع إيجاد ما يحبه.

حين يكون بمقدور الناس إيجاد عنصر اللعب ضمن أعمالهم يصبحون شخصيات نافذة وقوية، وقد تساعدهم على تغيير حياتهم بصورة كبيرة، لقد عملت مدة قصيرة على تنفيذ مشروع مشترك مع آل جور (Al Gore)، وكنتُ على علم بتفاصيل ماضيه، فقد ترعرع كابن سياتور غني، وعادة ما كان يقضي وقته في فنادق واشنطن، ولكن أباه لم يشأ أن يفسده؛ لذا طلب منه العمل في إحدى مزارع تينسي خلال فصل الصيف، وخلال تلك المدة التي قضيتها بقربه شعرت بأنه يتمتع بحس عال من الواجب والمسؤولية؛ لذا كان من الصعب عليه أن يسمح لنفسه باللعب، بين العامة على الأقل، وقد تيقنت من شعوري ذلك حين رشح نفسه للانتخابات؛ كان الناس يقولون بأنه صارم وبأنه متحفظ بعض الشيء، وعندما خسر الانتخابات الرئيسة، وبعد أن أخذ مدة من الوقت كنهاة وقام بإعادة التفكير في أولويات حياته، تغير كلياً؛ لقد بدا الأمر وكأن روحه تحررت من جميع القيود التي تمنعها من البحث عما تتوق إليه، وعمل على إنشاء عرض تقديمي حول الاحتباس الحراري ما لبث أن تحول إلى كتاب وفيلم الحقيقة البريئة، وأصبح شخصاً مختلفاً، لقد أصبح سعيداً، ويمكننا أن نلاحظ ذلك في شخصه وفي عمله (الفيلم)، حيث لم يعد يمنحنا الشعور بأنه صارم ومتحفظ، وفي أحد المؤتمرات التي حضرتها، قام بإلقاء محاضرة وتقديم عرض تقديمي عن الاحتباس الحراري، وإذا بأحد أعظم المتحدثين أصحاب الخبرة في تحفيز وبعث الأمل عند الناس؛

توني روبينز (Tony Robins)، يقول له: لو كنت قد تحدثت بالحماس والاندفاع نفسيهما عام 2000م، لكنت قد فزت بالانتخابات.

تذكر مشاعر اللعب الحقيقي، ودع تلك المشاعر تكون النجمة التي ترشدك، فلن تكون بحاجة إلى أن تكون شخصاً عديم المسؤولية أو تبتعد عن عملك أو أسرتك لتبحث عن هذه المشاعر مرة أخرى. إذا جعلت العواطف التي يثيرها اللعب لديك نجمة الشمال الخاصة بك (النجمة التي تدلك على الطريق الصحيح) فستكون قادراً على إيجاد المسار الصحيح لحياتك، ذلك المسار الذي يمتزج فيه اللعب والعمل معاً، وقد عبّر جيمس مشينر (James Menchner) عن ذلك في سيرته الذاتية:

«إن ذلك الإنسان الخبير في فن الحياة لا يفصل بين العمل واللعب بصورة قاطعة، إنه لا يضع حدوداً فاصلةً بين وقت عمله ووقت فراغه، بين جسده وعقله، وبين حبه ودينه، وبين ما يملكه من معلومات وما يملكه من قدرة على الإبداع؛ إنَّ ما يقوم به ببساطة هو السعي لتحقيق درجة الامتياز في كل ما يفعله، تاركاً للآخرين أن يقرروا هل كان يلعب أو يعمل، أما هو فيقوم بالاثنين معاً في الوقت نفسه».





## الفصل السادس

### اللعب معاً

يبلغ كل من جايل وجيف (Gail and Geoff) السادسة والأربعين من العمر، وهما أستاذًا جامعة في جامعة بوسطن، جمعهما منذ خمسين عامًا اهتمامهما المشترك بتاريخ الفن؛ لذا كانت بداية حياتهما معًا مليئةً بالتحديات الفكرية والاكتشافات العاطفية والشغف والرومانسية، وقد اعتادا القول إنهما زوجان منسجمان، ولكن بعد مضي عشر سنوات من الزواج وإنجاب ثلاثة أطفال بدأت علاقتهما الفكرية تضعف شيئًا فشيئًا، ويقولان بأن الشغف في علاقتهما قد خبا، بل ويتساءلان ما الذي وصل بهما إلى هذه الحال؟ وهما غير واثقين من حقيقة مشاعرهما بعد الآن.

ولكن حدث في ليلة من ليالي الجمعة أن وجدا نفسيهما ممددين على الأرض وقد التصق كل منهما بالآخر بوساطة شريط لاصق، وذلك برفقة ثلاثة أزواج آخرين من أعضاء الكلية، حيث تسابق هؤلاء الأزواج نحو خط مرسوم على الأرض في نهاية غرفة الاجتماعات الكبيرة؛ كانت تلك فكرة معالج نفسي يعتمد على اللعب في العلاج، بدأت ضحكاتهم على إثر ذلك تملأ الغرفة شيئًا فشيئًا، وتملأ كلاً من جيوف وجايل شعورًا بالبهجة،

وأخذ كل منهما يتصبب عرقًا، ولكنهما تمكنا من بلوغ خط النهاية معًا؛ في تلك الليلة ناما في الغرفة نفسها بعد مضي خمسة أشهر لم يقترب فيها أحدهما من الآخر، وقد استيقظا صباحًا يغمرهما شعورٌ بأنهما صديقان تعارفا حديثًا. يعود السبب في هذا التغيير إلى كونهما كانا في وضع سمح لهما في أن يتواصلا معًا لمدة طويلة؛ لقد منحتهما هذه المهمة السهلة والمشاركة الفرصة لينسيا كل شيء آخر عدا كونهما معًا، وبذلك تمكنا من اللعب معًا.

أذكر أنه خلال تاريخ العلاج عن طريق اللعب، قابلت العديد من الأزواج؛ بعض أولئك كان يعاني مشكلات، أما بعضهم الآخر فكان سعيدًا، وتمكن قسم من أولئك الذين كانوا يعانون المشكلات من التغلب عليها، في حين فشل بعضهم الآخر في تحقيق ذلك، أما العامل الذي ساعد الأزواج على حل المشكلات في علاقتهم، واكتشاف مجالات جديدة لتحقيق التقارب العاطفي، فهو أنهم كانوا قادرين على اللعب معًا، أما أولئك الذين لم يتمكنوا من فعل ذلك فانتهى بهم الأمر بالانفصال، أو القبول بعلاقتهم كما هي.

أصبحتُ الآن مدركًا تمامًا لأهمية اللعب في جميع أنواع العلاقات البشرية، بدءًا من تلك اليومية وانتهاءً بعلاقات الحب طويلة الأمد، ويمكنني القول بأن الحفاظ على التقارب العاطفي أمر شبه مستحيل، ما لم يكن اللعب أمرًا ممكنًا بين الزوجين، وهذا الأمر لا ينطبق على المتزوجين فقط، بل كذلك على الصداقات الطويلة الأمد.

## البدايات

لكي تتمكن من معرفة السر في كون اللعب أساس جميع العلاقات البشرية، علينا أن نعود إلى علاقة الحب الأولى التي تتكون عند البشر: العلاقة بين الأم وطفلها. كما ذكرت سابقًا؛ فحين نجد والدًا محبًا وحنونًا يلعب طفله السليم المعافى، نلاحظ أن كليهما تملؤه البهجة والحبور، فما يمنح الطفل الإحساس بالأمان والألفة هو ذلك الفعل العفوي، وإذا فحصنا الأمر من كتب اعتمادًا على مقاييس علمية، نستنتج أنّ هذا التواصل يمثل حالة من اللعب لكل من الطفل والأب على حد سواء، ولكي يشعر الطفل بتلك الألفة خلال جميع أوقات نموه، يجب أن يعود إلى سنين اللعب الأولى تلك، كما أنّ المجتمع يؤثر في نوع اللعب الذي نمارسه حين نكبر، فالطفل الذي يتربّع في بيئة أقرب للطبيعة سوف يلعب بدمية مصنوعة من ألياف النباتات، أما الأطفال في الولايات المتحدة فسوف يفضلون ألعاب الفيديو والدمى المحشوة المتحدثة، إلا أنها جميعها صورة من صور من اللعب.

يشكّل اللعب الذي يختاره الأطفال حين يكبرون، سواء مع أصدقائهم أو أقربائهم وأهلهم (وهذا يمثل نوعًا أكثر تعقيدًا) الأساس الذي ستقوم عليه علاقاتهم في المستقبل؛ فقد أخبرتني امرأة أجريتُ معها مقابلة عن تاريخ اللعب في حياتها أنّ أسلوب حياتها وحياتها صديقتها يماثل تمامًا الطريقة التي كانا يلعبان فيها بدمى الباربي.

حين كنا نلعب بدمى الباربي، لم تكن الدمى التي على شكل أطفال تجذب انتباهنا، ولم ننجب أطفالاً أبداً؛ يبدو الأمر وكأننا كنا نخطط لحياتنا القادمة من خلال تلك الدمى».

يعتقد بعضهم أنه لا يجوز لأطفال في سن التاسعة اللعب بتلك الأنواع من الدمى، ولذلك عارض الكثير فكرة دمى الباربي حين أُطلقت أول مرة في عام 1959م؛ فقبل انتشار هذه الدمى، كانت الدمى كلها على شكل أطفال صغار العمر؛ لذا فإنّ منح الطفل لعبة تشبه الكبار، لم يكن بالأمر اللائق، إلا أنّ الفتيات أحببن تلك الفكرة، وقد ساعدت دمى الباربي الفتيات على التعامل مع مشكلات البلوغ التي كُنَّ يتصارعن معها؛ إذ منحتهنّ مساحة آمنة (مساحة الدمى)؛ كانت الفتيات بحاجة إلى اللعب ليساعدهنّ على التعبير عن الحقائق الأساسية حول أنفسهن، وعن شعورهنّ حيال تلك الحقائق، وعلى اكتشاف كيفية عملها ضمن العلاقة الأُسُريّة المستقبلية.

### اللعب في العلاقات عند البالغين

حين يقترب مني كلبني جاك ليُحييني، يحرك ذيله وينحني استعداداً للعب، ثم يطلق تهيدة مشابهة للضحك عند البشر (لقد لوحظ أن كلاً من الشمبانزي والفأر يطلقان تهيدة مماثلة من أجل التعبير عن الإثارة)؛ تلك هي الإشارات المرتبطة باللعب، التي تمثل بالنسبة إليه دعوةً لي لأشاركه اللعب، وأقوم برمي الكرة أو الركض.

يستخدم البشر أيضاً إشارات تدل على اللعب؛ فحين نلقي التحية نرسم ابتسامة صغيرة، وننظر في وجه الآخر مباشرة بعيون يملؤها الحنان، وقد نرفع أيضاً الحاجبين أو الذقن في أثناء السلام، وحين نتقرب من الآخر أكثر فقد نمدُّ اليد لنصافحه، أو نفتح ذراعينا استعداداً لمعانقته؛ هذه الإشارات هي بمنزلة دعوة للآخر ليردَّ بمثلها، دعوة لينضم إلى تلك الطقوس التي تدعو إلى تقارب عاطفي أقوى، وبذلك تتمكن من تبادل روح الثقة والأمان من دون كلام.

يرى علماء الاجتماع أنَّ هدف هذه الإشارات هو التعبير عن السلام، وعن كوننا لا نشكل تهديداً بالنسبة إلى الآخر؛ فحين نمد يدنا من أجل أن نصافح الشخص الآخر فإننا في الواقع نخبره بأننا لا نحمل سلاحاً، ولكنَّ التعبير الحقيقي عن ذلك مختلف تماماً؛ فنحن لن ننظر في عين الشخص الآخر مباشرة حين نحاول إخباره بأننا لا نشكل تهديداً، بل سوف نحقق في نقطة ما على حائطٍ محاولين أن نبدو منشغلين أو غير مثيرين للريبة، يمكننا أن نلاحظ مثل هذا السلوك في جميع الأوقات والأمكنة، بالإضافة إلى أننا لا ندعوه للانضمام إلينا عند القيام بمثل هذا السلوك؛ فهذه الأنواع من التصرفات لا تهدف إلى حماية أنفسنا من الآخر (الغريب) حيث يُعد الشعور بالخوف من النتائج المحتملة للتواصل معه، ويمكن تعريف تلك المظاهر من السلوك وفقاً لعلم الاجتماع على أنها خوف فطري مما هو غريب وغير مألوف.

لو كنا نعيش في عالم خالٍ من اللعب، لكانت السلوكيات كلها مشابهة لتلك التي نعاينها حين نجلس في الحافلة أو نركب المصعد وتقابل أناساً

غرباء. تخيل ذلك العالم الكالـح! ما تقدمه دلالات اللـعب إذًا هو الدعوة للمشاركة في تواصل آمن وعاطفي، حتى إن كانت مدته لا تتجاوز الدقيقة، ويمكن أن نلاحظ أمثلة عن ذلك حتى حين يكون التواصل مجرد أمر عابر، إن من شأن مجاملةً لطيفة أو ملاحظة عن الجو الجاف أو الماطر أو البارد أو ملاحظة ذكية، أن تساعد الناس على التقرب بعضهم من بعض، بل تحوّل هذا العالم الكالـح والمخيف والمعزول إلى عالم جميل ومبهج.

أذكر بأنني شعرتُ بذلك التحول بصورة واضحة منذ وقت غير بعيد؛ كنت أقف منتظرًا دوري أمام إحدى الصيدليات، وكان الشخص الذي يقف أمامي يحلُّ مسائل معقدة متعلقة بالتأمينات، كان الطابور طويلًا، وبدا وكأنه لا يتحرك، وبدأ الجميع يشعر بالغضب، عندها خرجت امرأة من الطابور، نظرت إليه ثم ابتعدت، وحين عادت ونظرت ثانية، قلتُ لها مازحًا: «جميعنا هنا يحب التسكع في هذا المكان، إنه مكان رائع لقضاء وقت جميل». بدأتُ تضحك، وبدأ بعضهم الآخر يشاركها الضحك، وحينها أضفتُ قائلًا: «أجل، إننا نلتقي هنا بجميع الأصدقاء القدامى، إنه مكان رائع للحصول على وصفات طعام لذيذة، هيا نراهن كم من الوقت سيمضي قبل أن يصل آخر فرد في الطابور إلى النافذة». وما إن مضت دقائق عدة حتى بدأ الجميع بالضحك والمزاح، وحين كنت أهمُّ بمغادرة المكان أخبرني الشخص الذي يقف خلفي بأنه لم يقضِ وقتًا ممتعًا في طابور سابقًا.

في الواقع، لم أكن أشعر بأنني على ما يرام حين وصلت إلى الصيدلية، إذ كنتُ أعاني خمولًا وصداعًا خفيفًا، ولذلك كان لدي الخيار بأن أمضي

وقت الانتظار وأنا أحاول جاهدًا تمالك نفسي من الاستياء والتملل، إلا أنني فضّلت أن أكون في مزاج جيد وأطلق بعض النكات، وما إن هممت بالعودة إلى السيارة حتى شعرتُ باختلاف كبير بين ما كنت عليه في بداية يومي وبين ما أصبحت عليه الآن، فقد أصبحتُ أفضل حالًا وغمرتني السعادة لأنني جعلت الآخرين يشعرون أنهم في حال أفضل، ولم أعد أعاني أيّ صداع.

يتطلب تأسيس تواصل عاطفي مع الأشخاص الآخرين، سواء ذلك تواصلًا عابرًا كان أم علاقة طويلة الأمد، أن نزيل الحواجز القائمة بيننا وبينهم، وما أقصده بذلك أنه يتطلب هدم الحواجز الدفاعية التي نقيمها عادةً، وأن نقبل الآخرين على ما هم عليه، وما إن ننجح في تحقيق ذلك حتى يصبح بإمكاننا دعوتهم لمشاركتنا اللعب.

إن أول ما تبدأ الممثلة والمدرّسة المسرحية كاي كوستوبولوس (Kay Kostopoulus) بتعليمه للطلاب هو الملاحظة، إذ تطلب منهم أن يتوزعوا إلى أزواج ويقف كل طالب مقابل شريكه ويحدق به مباشرة مدة ثلاث دقائق، وذلك ما يجده أغلب الطلاب أمرًا صعبًا؛ إذ لا يمكن لشخصين القيام بذلك إلا إذا كانا متحابين أو صديقين مقربين؛ فهذا شيء شخصي بامتياز، لكن هذه المدرّسة تشجع طلابها على النجاح في هذه المهمة، وتخبرهم بأنه يجب عليهم أن يتوقفوا عن التفكير بأنفسهم وعن التفكير بمظهرهم ومشاعرهم، وأن يفكروا في الشخص الآخر المقابل لهم، وطرح أسئلة من قبيل كيف سوف ترسمونهم؟ كيف تصفون ملامح وجوههم؟ وما الصفات التي يمكن لكم استنتاجها من خلال ملامحهم؟ كيف كانوا

يبدون عندما كانوا صغاراً؟ هل هناك أي أثر لمرض معين على وجوههم؟ هل اعتادوا قضاء وقت طويل تحت الشمس؟ بعد مرور دقيقتين أو أكثر، يتوقف الجميع عن التفكير بأنفسهم، ويبدوون حقاً بالتفكير في الشخص الواقف أمامهم، وعند حدوث ذلك يصبح الطلاب على استعداد للدخول في حالة اللعب، وتلك إحدى المتطلبات الأساسية للتمثيل.

لعب أنماط عدة من السلوكيات تساعدنا على الانفتاح على الآخرين بصورة آمنة؛ فاللعب يساعدنا على التخلص من كثير من المخاوف النفسية العميقة، ومن الشعور بعدم الأمان، ومن كل ما يهدد تشكيل تقارب عاطفي مع الآخر، وتعدّ الإعاقة - كما ذكرت سابقاً - إحدى الطرق التي تستخدم للتحقق من الحدود الممكنة لعلاقة ما، حيث يستخدم الرجال هذه الطريقة أكثر من النساء، قد تبدو الإعاقة أمراً غير لائق إن لم يكن الشخص الآخر معتاداً عليها، ومن أمثلة ذلك أن نسمع رجلاً يخاطب صديقه قائلاً: أما زلت تقود هذه الخردة؟ فيجيبه صديقه: أجل ولكنها على الأقل تعمل! على عكس يختك الراسي على اليابسة! كم كان عدد الأميال التي قطعتها؟ أميلاً واحداً أم ميلين؟ إن شعر أحد الصديقين بالاستياء فسوف يقول الآخر: لقد كنت أمزح معك ليس إلا. يجب ألا يتجاوز هذا المزاح حدود القواعد الثقافية للمجتمع، إلا أن لغة الجسد المرافقة للموقف سوف تساعد الشخص الذي يتبع هذه الإعاقة على معرفة هل كان من الأفضل له التقرب من الشخص أو الابتعاد عنه.

من جانب آخر، تساعدنا النكات التي تتضمن مبالغات كبيرة غير واقعية على التعبير عن مخاوفنا الحقيقية من دون أن يظهر الأمر وكأننا نوجه اتهامات للشخص الآخر. قد تسمع أحدهم يقول لصديقه: «بالطبع، أنت تعدني أفضل أصدقائك الآن، ولكن ما إن أقرضك المال حتى تسافر إلى آخر الدنيا، وقد لا أراك ثانية بعد ذلك».

يعد إطلاق النكات من الإستراتيجيات التي نغزو فيها ماهية العلاقة: حيث تمكننا من الوصول إلى كوامن الشخص العاطفية من دون أن نشعره بأي ألم أو جرح، لقد أصيب أحد أصدقائي المقربين، وهو طبيب روماتيزم موهوب ومتقاعد، بسكتة قلبية حين كان في ملعب التنس، وقد أدت هذه السكتة إلى تعرض دماغه لبعض التلف والاضطراب، ولكن قدرته على استيعاب النكات لم تتأثر؛ حين جلسنا أنا وبعض الأصدقاء إلى جواره في السرير، أطلقنا بعض النكات، وضحكنا جميعاً، وكان جلياً أنه يدرك تماماً ما نتحدث عنه، ويكمن السر في ذلك أن الدعابة تنتقل مباشرة إلى مراكز الدماغ (العليا)، وتتجه مباشرة إلى قشرة الدماغ حيث توجد المراكز العاطفية؛ ولهذا السبب نستطيع أن نجعل الناس تتذكر خطاباً سياسياً عقلياً لمدة طويلة عن طريق إطلاق بعض النكات.

لولا أنماط اللعب الاجتماعي المتنوعة لكان العيش معاً ضرباً من المستحيل، لولا اللعب لُكنا أمام خيارين؛ إما أن نعيش في عزلة تامة لا يقابل أحدنا الآخر، وإما أن نتحول إلى مجتمع جاف ذي هيكلية تنظيمية واضحة وثابتة، مثل مجتمع النحل أو النمل. إن اللعب هو العامل الأساسي

الذي يقوم عليه المجتمع الإنساني، وهو ما يساعدنا على تعرف الأفراد الآخرين والتقرب منهم؛ لذلك يُعدُّ اللعِبُ عنصرًا أساسيًا ومهمًا في العلاقات العاطفية.

### الحب هو الخيار الأول

فحصت الباحثة في جامعة روتجرز (Rutgers) هيلين فيشر (Helen Fisher)، بالتعاون مع آرثر آرون (Arthur Aron) من جامعة ستوني بروك (Stony Brook)، نشاط دماغ بعض الأشخاص الواقعين في الحب عن طريق جهاز الرنين المغناطيسي (MRI)، وقد وجد أن هناك ثلاثة أنظمة دماغية منفصلة تؤثر في الحب وهي: الشهوة، الحب الرومانسي، والتعلق.

تأتي الشهوة نتيجة طبيعية للفرائز الطبيعية، ونحن لا نشعر عادة بهذا النوع من الحب تجاه شخص واحد بعينه فقط، بل يمكن أن نشعر بالانجذاب إلى أي شخص ما دام يناسب أهواءنا، وما يفعله هذا النوع هو أنه يدفعنا للبحث عن شريك من أجل الحفاظ على جيناتنا من خلال إنجاب أطفال. ودافع الشهوة هذا قوي جدًا، ولكنه لحظي ولا يعتمد على أي أساس عقلائي.

أما الحب الرومانسي، كما تقول فيشر، فهو أكثر خصوصية؛ إذ نشعر بأننا منجذبون بشدة إلى شخص واحد بعينه من دون غيره، ويشعر أولئك الواقعون بالحب بطاقة كبيرة، إذ إن للحب والمنشطات الأثر نفسه، ولذلك يتمكن هؤلاء من إنجاز كميات كبيرة من العمل، ومن البقاء مستيقظين

لوقت طويل من دون أن يشعروا بأي تعب، ولا يقف أثر هذا النوع من الحب عند هذا الحد؛ إذ سيشعر المتحابان أن العالم قد تغير، بأن الألوان أصبحت أكثر بهاء، والطعام أذو طعمًا، شريطة أن يكون هذا الحب متبادلاً، وقد يتعدى الأمر هذا الحد لنجد أن المتحابين لا يرى أحدهما ولا يسمع إلا الآخر. إن ما يفعله المحب هو أنه يستغني عن حياته الشخصية بملاء إرادته من أجل أن يقضي حياته إلى جانب من يحب. وتعتقد فيشر أن الغرض من هذا الحب هو أن تتمكن من إقامة علاقة نخلص فيها لشريك واحد فقط.

أما المرحلة الثالثة من مراحل الحب فتدعوها فيشر مرحلة التعلق، ويمكن تعريف هذه المرحلة بأنها شعور كبير بالراحة والاطمئنان إلى الشريك، وتبدأ هذه المرحلة بعد أن تكون مرحلة الانبهار والسحر الأولى قد وُلّت، وهذا الشعور هو ما يساعدنا على البقاء مع الشريك مدة طويلة وكافية لإنجاب أطفال، وتعتقد فيشر أن كل نوع من أنواع الحب هذه مستقل عن الآخر، وذلك يعني بأننا قد ننجذب عاطفياً إلى شخص ما، وقد نتعلق بشخص آخر!

قد يشير ذلك لدينا بعض الاضطراب والتوتر، بل قد يدفعنا إلى تدمير حياتنا (على أقل تعبير).

لقد حظي أحد أصدقائي ويدعى جو، وهو يهوى مشاهدة سباق السيارات، بفرصة ركوب الفورميلا ون حول مسار لاجونا سيكا، وهو مسار قريب من مسكني، وبعد ذلك أخبرني أن سرعة السيارة كانت كبيرة جداً ومخيفة بعض الشيء، وشعر بأن عليه أن يكون شديد الحذر، فزيادة

قليلة في الضغط على دواصة الوقود سوف تؤدي إلى انحراف السيارة عن مسارها. ذلك يماثل تماماً ما يحدث في العلاقات العاطفية؛ فالحب دافع بيولوجي شديد القوة والطاقة، فإن لم نعرف كيف نسيطر عليه فسوف ينحرف عن مساره لا محالة؛ ومن ثم فلكي نعيش علاقة ناجحة يجب أن نتعلم كيف نجعل اللعب جزءاً أساسياً في كل مرحلة من المراحل الأربعة الذكر، ويجب أيضاً أن تتوافر لدينا الخبرة الكافية التي تساعدنا على التحكم والسيطرة على تصرفاتنا حين تكون الهرمونات هي المسيطر على كل من جسدنا ودماعنا.

يعمل اللعب على بعث الطاقة والتجدد في العلاقات طويلة الأمد؛ إنه أكسجين العلاقة الصحية: يكون متوافراً بكثرة وبطريقة غير ملحوظة، ويشكل الأساس الذي تقوم عليه الألفة، ويعمل على بعث التجدد في العلاقة من خلال نشر حس الفكاهة بين المتحابين، ومنحهم المقدرة على السخرية معاً من بعض مظاهر الحياة، وعلى سرد القصص واكتشاف عالم الخيال والأحلام؛ حين يتمكن المتحابان من تطوير أساليب وتقنيات التواصل تلك، يصبح بمقدورهم وضع الأساسات لعلاقة أنضج وأعمق وأكثر متعة؛ يصبح بمقدورهم التأسيس لعلاقة مبنية على الألفة.

حين لا يكون اللعب جزءاً أساسياً من العلاقة، تصبح مهددة بالفشل، إذ يبدأ أكسجين العلاقة بالنفاد بسرعة، وبذلك تصبح محاولة الحفاظ عليها وجعلها تتجح أشبه بمحاولة تسلق قمة إيفرست بعد نفاد الأكسجين من الأنبوبة. يصبح التعامل مع التوتر الذي لا بد أن يصيب كل علاقة، أمراً في غاية الصعوبة حين لا تتوافر لدينا مهارات اللعب، وحتى إن توافرت العناصر الأخرى اللازمة لتأسيس علاقة ناجحة؛ من إخلاص وتفانٍ

وتحمل للمسؤولية، فمن دون لعب سوف تفقد العلاقة الكثير من حيويتها، ومن ثم لن تمنحنا ذلك الشعور بالفرح والرضى.

أصبح بإمكاننا الآن معرفة السبب في أن جميع الاستطلاعات تبين أن حس الدعابة من أكثر الصفات التي يبحث الجميع عن وجودها في الشريك، ولم يعد من المستغرب كون أغلب الأنشطة التي يقوم بها المتحابان معاً نوعاً من اللعب، وبذلك تمنح الطرفين مجالاً للتقرب والتعارف، نعلم جميعنا أن الخطر (الذي يعد أحد عوامل اللعب الأساسية) يمكن أن يزيد الحب، ولذلك يعد ركوب سيارات وقطارات مدينة الملاهي (أو ركوب الدراجة النارية في حالتها) أحد الأنشطة التي يقوم بها المتحابان؛ إذ قد يشكل دمج جميع عناصر اللعب تريباً فاعلاً يساعد على تقوية العلاقة بين الطرفين.

يجب ألا ننسى ما تخبرنا به الحكايات، فقد يكون للحب نتائج سلبية؛ تحدثنا فيشر عن طالب متخرج يعمل في مختبر الكلية كان قد وقع في غرام إحدى الفتيات ولم تبادلته الشعور نفسه، وقد علم ذلك الطالب من خلال بحوثه بأن الأنشطة الجديدة التي تثير الحماس تعزز الانجذاب؛ وذلك لأنها ترفع نسبة الدوبامين في الدماغ، فقرر أن يستفيد مما يعرفه من علوم، ودعا الفتاة إلى ركوب عربة في جولة حول المدينة خلال أحد المؤتمرات في بكين، وافقت الفتاة على ذلك، وبدا كل شيء على ما يرام حيث كانت سعيدة جداً، وتضحك، وتصرخ حين كان السائق يقود تلك العربة في شوارع المدينة، وحين انتهت الجولة شكرته الفتاة بحرارة، وعبرت عن

استمتاعها بالرحلة، وقد فرح الشاب لسماع ذلك، ولكنَّ سعادته لم تُطل؛ إذ ما لبثت أنْ قالت له: «وذلك السائق لطيف وجميل، أليس كذلك؟».

## اللعب رمزٌ للفن

إنَّ الفنون والعلوم الإنسانية كلها من منتجات اللعب، وتساعدنا على البقاء على قيد الحياة، وإذا أنكرنا هذا الجانب للإنسانيات والفن، وافترضنا أنها مجرد أشياء عديمة الفائدة، كما يفعل بعض العلماء، فنحن بذلك ننكر الدور الذي يقوم به الفن في تحقيق التناغم بيننا بوصفنا أفراداً، وفي تشكيل ثقافتنا؛ فالفنون ليست مجرد دلائل على الذكاء العاطفي فقط، بل هي أيضاً تولدُ ذاك النوع من الذكاء، إنها تساعدنا على النمو والتكيف، وربما يتأخر العلماء في إعطاء الفنون ما تستحقه من تقدير، إلا أنهم لو درسوها بصورة أعمق لوجدوا أنَّ السر الكامن في أن الموسيقيين والرسامين والممثلين ورواة القصص جذابون ليس مجرد أنهم رموز، بل إنَّ هؤلاء جذابون لأنهم يثبتون قوة دافع اللعب، ذلك الدافع الذي يميزنا نحن البشر عن باقي الفصائل، والذي يساعدنا على أن نكون مبدعين وخلاقين، والذي يجب علينا جميعنا ممارسته إذا أردنا أن ننضج بصورة كاملة؛ إن قوة دافع اللعب هو دليل غير مصرح به على قدرتنا على الإنجاب والتكاثر.

## اللعب والتلاعبون

عادة ما أقول إنّ اللاعب الجيد هو الذي يلعب كثيراً، وأقصد بذلك إطراره لا ذمّه، إلا أن كلمة (لاعب) -لعوب- ترتبط بمعانٍ سلبية حين يصبح الأمر متعلقاً بالعلاقات، وفي الحقيقة تقوم العلاقة الصحية على أساس تبادل الأحاديث بين الطرفين، ومحاولة معرفة الطرف الآخر بصورة أعمق، ولكن حين يكون أحد الطرفين (لعوباً-لاعباً) فذلك يعني أنه يحقق أكبر قدر من التسلية لنفسه بطريقة نرجسية، وعن طريق التلاعب بمشاعر الآخر (غالباً ما يفعل الرجال ذلك، إلا أنّ ذلك لا يعني أنّ النساء لا تقوم بمثل تلك التصرفات أيضاً). لا يشعر هؤلاء اللاعبون بالتناغم مع الطرف الآخر، بالإضافة إلى أنهم لا يعيرون حياة الطرف الآخر وحاجاته أي اهتمام، وما يهدف هؤلاء المحبون النرجسيون إلى تحقيقه هو ضمان وجود شخص يعتمدون عليه طوال حياتهم، والسيطرة وتملك الآخر. حين يكون اللعب حقيقياً، تكون أنشطة اللعب بحد ذاتها أمراً مثيراً، وتقوم الأطراف بتلك الأنشطة طلباً لتلك المتعة لا بحثاً عن أي هدف آخر، وحين يبتعد أحد الأطراف عن اللعب الحقيقي، تبدأ تلك الحالة التي وصفناها سابقاً؛ من تلاعب ونرجسية، تسيطر على العلاقة.

وقد تزيد بعض الأشياء من المتعة التي يشعر بها اللاعبون النرجسيون، مثل سيارة فارهة، أو مطعم باهظ الثمن، أو جواهر ثمينة، أو منزل فخم، ولكنها لا تؤدي إلى تحقيق أي تواصل حقيقي، ولهذا السبب يُعدّ اللاعبون-اللعبويون خطرين؛ إذ إنهم يدعون الآخر إلى التقرب منهم، ويعملون على إثارة مشاعره من دون أن تكون لديهم النية في مبادلة الآخر هذه المشاعر.

إن استخدام كلمة (لاعب) للدلالة على هذا المعنى السلبي أمر مثير للأسف، كنت أتمنى لو أنّ لغتنا تقدم كثيراً من الكلمات لوصف الأنواع المختلفة من اللعب واللاعبين، تماماً كما يملك سكان الإسكيمو آلاف الكلمات لوصف الأنواع المختلفة من الثلج.

### الرومانسية والتعلق

لا بد لنا من معاودة القول بأنّ للعب أثراً مهماً في تحقيق الاعتدال في الحب العاطفي والسيطرة عليه، فمن دون اللعب سوف يتحول الحب إلى رغبة بالسيطرة والتملك والعدوانية، في حين أنّ أساس الحب العاطفي هو أنّ تشعر بأنك في تناغم وتوازن تام مع من تحب، فإنّ حصل أن اختل هذا التوازن والتناغم فستكون العواقب وخيمة، ويساعد حس الدعابة والسخرية على منع المشكلات الصغيرة من أن تتحول إلى أخرى كبيرة وعصية على الحل، وهنا يكمن دور اللعب؛ إذ يحافظ على التوازن في العلاقة ويزودنا بالمرونة اللازمة لجعلها تتجح كما يساعد الأشخاص على تخطي المشكلات الناجمة عن سوء التفاهم أو التوقعات الخيالية حول الشريك.

إنّ إضافة بعض عناصر اللعب إلى الحب العاطفي، تُمكننا من تجنب هذا الضعف الذي يؤدي بنا إلى الشعور بالألم والفقدان، فاللعب يساعدنا على التحكم في تصرفاتنا وشعورنا، فقد يفقد الشخص شعوره بالعالم تماماً، فينحصر العالم في من يُحب، وهنا يكمن دور اللعب، صحيح أننا حين نلعب نفقد شعورنا بأنفسنا وبالوقت تماماً، إلا أنّ الحال مختلفة مع المحبين؛ إذ يساعدهم اللعب على العودة إلى العالم الخارجي والاندماج فيه،

وعلى تحقيق التوازن بين مشاعرهم الداخلية وبين العالم الخارجي، ويمكن التعبير عن هذه الحالة باستخدام مصطلحات الفيزيولوجيا العصبية، إذ تصبح قدرات منظمات المشاعر الداخلية موازية للعالم الواقعي، فاللعب هو ما يساعد المحبين على ألا يخسروا مهنتهم وأصدقاءهم نتيجة انشغالهم التام بأحبائهم.

وكما نعرف جميعاً، سوف تزول المشاعر القوية التي نختبرها في أول العلاقة مع الزمن، ولكن في حال كان اللعب جزءاً من العلاقة منذ البداية، فسوف يبقى ذلك الشعور بالحب الرومانسي، وإن كان بدرجة أقل إلا أنه سوف يكون مترافقاً مع الشعور بالتعلق، ذاك الشعور الذي يأتي نتيجة التقارب العاطفي لمدة طويلة.

### تأثير كوليديج

تكمُن المشكلة في كون الرغبة بالتجديد جزءاً أساسياً من تكويننا، وغالباً ما يأتي وقت تشعر فيه وكأنك سمعت كل قصص شريكك مرة على الأقل، ويصبح بمقدورك أن تتوقع ما سوف يقوله، حيث يُدعى ذلك الدافع للتجديد بتأثير كوليديج.

يمكننا تعريف تأثير كوليديج في عالم الحيوانات بأنه ازدياد نسبة العاطفة نتيجة وجود شريك جديد، إلا أن الأمر مختلف بالنسبة إلى البشر؛ إذ لا يحتاج البشر إلى الحصول على زوج جديد من أجل زيادة مشاعر العاطفة؛ وذلك لأنهم قادرون على تحقيق التجديد عن طريق أمور أخرى، وقد أثبت آرون ذلك في مختبر العلاقات الشخصية الخاص

به، فقد قاس درجة السعادة التي تمنحها العلاقة لمجموعة من الأزواج، وطلب منهم القيام بأنشطة عدة؛ حيث طلب من المجموعة الأولى أن تقوم بالأنشطة المعتادة والممتعة التي يقومون بها عادة، وطلب من المجموعة الثانية -مجموعة التحكم- القيام بالأمر نفسه، أما المجموعة الثالثة فقد طلب منها البحث عن أنشطة جديدة، لم يسبق لأعضاء المجموعة القيام بها سابقاً.

وجد آرون بعد مضي عشرة أسابيع أن المجموعة الأخيرة التي بحثت عن أنشطة جديدة قد حققت نسبة من السعادة والرضى، تفوق تلك التي حققتها المجموعتان الباقيتان اللتان طُلب إليهما القيام بأنشطة معتادة ومألوفة، وبذلك استنتج آرون أن البحث عن نشاط جديد يرفع من نسبة الدوبامين في الدماغ، والدوبامين هو ناقل عصبي أساسي مساعد على إثارة الشعور بالسعادة في الدماغ، ويمكن اختصار هذا بقولنا إنهم يلعبون، أما أولئك الذين كانوا يقومون بالأنشطة الممتعة والمعتادة فلم يشعروا بأنهم كانوا يلعبون.

الخروج عن الرتابة، والبحث عن نشاط جديد، والاستعداد للمفاجآت، والاستمتاع بما هو غير متوقع، وكذلك البحث عن بعض الخطر وإيجاد المتعة والحيوية في ذلك، هذه المواصفات كلها تنطبق على حالة اللعب، وليس من الضروري أن يساعد قضاء وقت أطول مع الشريك أو المحبوب على التقرب منه أكثر، خاصةً إذا كان أحد الطرفين يعد قضاء الوقت مع الآخر واجباً. إن لم يحاول المتحابان إدخال بعض التغيير إلى النمط

المعتاد من التواصل والتفاعل فإنّ قضاء وقت أطول معاً سوف يزيد الأمور سوءاً.

لكي تبقى العلاقة ممتعة، يجب أن نجد فيها ما يساعدنا على التطور، وأنّ نعمل على البحث عن أمور جديدة، وأعني بذلك أنه يجب علينا إيجاد طرق للعب. تعتمد أغلب العيادات النفسية على جعلنا نكتشف أنفسنا بصورة أعمق، وذلك عن طريق الحديث عن المشكلة ومحاولة تعريفها، ومن ثم العمل على تحليل العلاقة، وأنا لا أنكر أنّ التواصل ومحاولة الاستماع إلى الطرف الآخر باهتمام عاملان مهمّان في إنجاح العلاقة، إلا أنني أعتقد أنّ العلاقات الناجحة والناضجة بالحياة لا يمكن أن تقوم على أساس حل المشكلات ليس إلا، وأعني أنّ استخدام أسلوب الحديث عن المشكلات والتحليل العقلاني لمعرفة ما يمنعنا من تحقيق المتعة المتبادلة، لا يمكن أن يكون مماثلاً للأسلوب الذي ولّد لدينا تلك المتعة في بداية العلاقة.

غالباً ما تقوم الحياة بوضع التحديات في وجه الحب، فقد يعاني الطرفان أو أحدهما خسارة عمله أو نقصان دخله المعتاد، أو قد يعاني أحد الطرفين أو كلاهما مشكلات صحية كذلك، وقد يعانيان فقدان أحد أفراد الأسرة أو فقدان مكانة مهمة في المجتمع، فإنّ كان دافعنا للارتباط بشخص ما هو إرضاء غرورنا- كأنّ نعجب بكونه طبيياً، أو بجماله الأخاذ- فإنّ الاعتياد على خسران هذا المنصب أو الحالة سيكون أمراً صعباً للغاية.

يجب ألا ننسى أنّ أجسادنا تتغير باستمرار، وأنّ الألم سيكون مرافقاً لنا دوماً حين تكبر، وفي بعض الأحوال قد يعاني أحد الطرفين مشكلات

صحية حادة؛ مثل ألزهايمر أو تصلب الشرايين، وذلك سوف يهدم الأساس الذي تقوم عليه العلاقة تماماً، ولهذا يحتاج الناس إلى تاريخ حافل باللعب، فذلك التاريخ سوف يساعدهم على التعامل مع هذه التغيرات، فالأشخاص الذين يمتلكون تاريخاً حافلاً باللعب- كصديقي الذي يعاني تلفاً في الدماغ نتيجة إصابته بأزمة قلبية- يملكون قدرة كبيرة على تحمل المعاناة وتحمل نتائج مثل هذه التغيرات المفاجئة، فاللعب يمنحنا القوة والقدرة على الاتزان، واللاعبون الماهرون قادرون على مواجهة هذه التغيرات والتأقلم معها.

إنّ اللعب هو ما يساعدنا على إضافة حس الدعابة على ما يصيبنا، وذلك ما يتذكره البشر الذين لا يتوقفون عن اللعب طوال حياتهم، فهم قادرون على تذكر ذلك حتى في أشد اللحظات صعوبة، لحظات الفقد والحزن والمعاناة؛ ذلك لأنّ تلك النظرة الساخرة تجاه العالم تمنحنا القوة والشجاعة اللازمتين لمواجهة تحدياته وظلمه. حين نكون قادرين على اللعب معاً طوال حياتنا، سنكون قادرين على تحقيق التقارب العاطفي وعلى إيجاد أشياء وتحقيق اكتشافات جديدة ليس حول أولئك الذين نحبهم فقط بل حول أنفسنا أيضاً.



## الفصل السابع

### هل للعب جانب مظلم؟

أكمل الشاب الذكي لورانس دراسته في جامعة مميزة بحيث كان لديه العديد من الفرص المستقبلية، وكانت لديه مخطوبة رائعة، وقد كان محبباً لألعاب الفيديو، ثم تطور الأمر حتى أصبح مولعاً بها حتى لم يعد قادراً على العيش من دونها.

صار لورانس يقضي وقته مع ألعاب الفيديو التفاعلية على الإنترنت، أما مخطوبته فقد أصابها الملل وهجرته، فانتقل إلى منزل آخر مع اثنين من لاعبي الفيديو على الإنترنت، وكان كل ما يفعله هؤلاء هو اللعب ليلاً نهاراً. قام هذا الثلاثي بطلاء الجدران باللون الأسود، وبتغطية جميع النوافذ بستائر ثخينة قاتمة اللون من أجل تخفيف أي مصدر للإضاءة؛ لكي لا تنعكس على الشاشة فتعيق الرؤية وتقلل من متعة اللعب.

كان لورانس مدمناً ولم يُعرَ بالألنتائج أسلوب حياته ذاك؛ سواء النتائج الاجتماعية أو الصحية أو الاقتصادية. أصبحت ألعاب الفيديو هي المسيطر عليه وعلى زملائه في السكن، وسرعان ما فقد لورانس رغبته في

التواصل مع أي شخص كان، حتى زملاء سكنه أولئك، وكان نتيجة ذلك أن قرر الانتقال إلى منزل جديد ليعيش بمفرده ولم يعد لديه أي أصدقاء سوى أولئك الذين يتواصل معهم عن طريق الإنترنت.

اجتمعت مجموعة من الأولاد يبلغون من العمر خمسة عشر عامًا، في ميلواكي (Milwaukee) وبدؤوا برمي العصي والأشواك على رجل مشرد إلى أن توفي. «لم يكن الأمر في البداية سوى لعب»، ذلك ما قاله أحد الصبية لأحد الصحفيين، «كنا جميعًا نضحك؛ لذا اعتقدنا أنه كان يمزح، ولكنه لم يكن كذلك». أُلقي القبض عليهم، حيث إنهم قاموا بتصوير حادثة الاعتداء تلك ويُظهر الفيديو هؤلاء الصبية وهم يمرحون ويضحكون، وقد قالوا للشرطة عندما حقت معهم: «لقد كنا نلهو فقط».

لعب رجل متزن من مدينة أوكلاهوما القمار في لاس فيغاس، ولكنه سرعان ما أحب هذا الأمر وأصبح مدينًا؛ إذ كان يجب عليه دفع أجرة رحلات الطيران وأجرة غرفة الفندق في كل مرة يزور فيها لاس فيغاس، وما لبث أن خسر عمله ومنزله، ويقول الآن بعد كل ما عاناه من خسائر: «حين كنت ألعب، كنت أشعر أنه ما من شيء مهم، كنت أعتقد أن حظي سيكون رائعًا لكنه لم يكن كذلك».

تطرح هذه الأمثلة تساؤلاً عند الناس: هل للعب جوانب سلبية؟ هل يمكن أن يتحول اللعب الطبيعي والعادي إلى أمر سلبي في بعض الأحيان؟ هل يمكن للعب أن يصبح خطرًا ومدمرًا؟

تثير مثل هذه الأسئلة الشكوك لدى الناس حول فوائد السماح لأنفسهم ولأولادهم باللعب لأوقات طويلة، وأنا أفهم هذه الشكوك، فالسماح لنفسك بأن تكون لاعباً قد يكون أمراً مخيفاً، ويشعر بعض الأشخاص بالقلق حيال اللعب؛ لأنه يظن بأنه قد يبدو سخيلاً، أو قد يشعر بتأنيب الضمير لكونه يلعب، فذلك قد يعني أنه غير ناضج وغير قادر على تقدير الوقت. وثمة خطر آخر يتجلى في أن يخرج اللعب عن قدرتك في التحكم فيه ويصبح وقتها قوة سلبية في حياتك. وهذا سبب آخر يجعل الكثير من الناس يقلعون عن اللعب.

يُعد إدمان ألعاب الفيديو كارثة في بلدان العالم المتطورة، حتى إن بعض تلك البلدان مثل الولايات المتحدة وأوروبا وآسيا قد افتتحت عيادات متخصصة في علاج هذا النوع من الإدمان، وهي لا تعالج الأطفال فقط، بل كذلك البالغين الذين وصلت بهم درجة الإدمان إلى حرمان النوم وإلى بعض الاضطرابات في الحياة العملية، بل وفقدان إحساسهم بالواقع، ونلاحظ أن أولئك سوف يرتجفون ويبدؤون بالتعرق حين يشاهدون ألعاب الفيديو، وسوف يعانون أعراض الانسحاب حين نبعدهم مدة طويلة عن هذه الألعاب. وليس من المستغرب أن يلعب المدمنون ثمانياً وأربعين ساعة متواصلة، ونجد في كوريا الجنوبية التي صُنفت على أنها صاحبة ثقافة اللعب الأكثر متعة في العالم، أن ثَمَنَ أفراد الشعب البالغين من العمر ما يراوح بين تسع وتسع وثلاثين سنة، مدمنون على ألعاب الفيديو، أو قاربوا حد الإدمان، ووفقاً لما نشر في واشنطن بوست (Washington Post) فقد توفي عشرة كوريين مدمنين على ألعاب الفيديو عام 2005م نتيجة

لجلطة دموية، وذلك لجلوسهم في مكان واحد ساعات متواصلة عدة من دون حراك.

إنّ موضوع كون اللعب له آثار سلبية أو لا، هو أحد المواضيع الأساسية التي يناقشها جمهور العلماء، ويرى براين سوتون (Brian Sutton)، وهو منظر في مجال اللعب، أنّ اللعب ليس بريئاً من هذه الاتهامات تماماً، فهو يعتقد بأننا نقوم بنشاط غامض ومزدوج حين نلعب، ويقول بأنّ السادية والعنف جزءان أساسيان من أي نشاط بشري ولا يعد اللعب استثناء.

ويوضح كتابه الأخير، غموض اللعب (The Ambiguity of Play)، هذه القضية بصورة أكبر؛ حيث يذكر في هذا الكتاب أمثلة عن ألعاب تعتمد على تخيل قصص الضياع والهرب والقتل وغيرها، ويرى سوتون سميث (Sutton Smith) أنّ لتلك (الأوهام) جانباً مظلماً ومرعباً أكثر من الحياة الواقعية، ويعتقد أنّ وجود مثل تلك الأنواع من اللعب تثبت وبصورة حازمة أنّ اللعب جانباً مظلماً وسلبياً.

أما أنا فإني أشعر بأنّ اللعب بطبيعته قد تطور عبر مراحل الحياة ليساعدنا على تشكيل تصور استكشافي ومتفائل للعالم من حولنا، وعلى تحقيق تناغم وتفاعل اجتماعي أفضل. أما عن ذلك الجانب الذي يدعوه بعضهم (جانباً مظلماً)، فأنا أجد أنه مجرد حالات مرضية يُضاف إليها عنصر اللعب ليساعدنا على التعامل مع مشاعر صعبة وقوية، أو حالات أخرى لا يمكننا أنّ نعتبرها لعباً على الإطلاق، إذ لا يمكننا عدُّ مظاهر السادية والعنف بهدف السيطرة على الآخر لعباً، فالسلوك غير العفوي، الذي يحتوي على عناصر قهرية، لا يمكن عدُّه لعباً.

أحد الأمثلة الأكثر شيوعاً التي يتداولها الناس عن اللعب السلبي أو التدميري هو اللعب الترهيبى، وربما يعود السبب في ذلك إلى كوننا جميعاً نتذكر بعض القصص من طفولتنا كنا فيها عرضة للسخرية والذل والهزيمة والعزل وسط ضحكات واستهزاء زملائنا الذين قاموا بوضعنا في موقف كهذا، ويذكر الناس كذلك أمثلة أسوأ، كتلك الحالات التي يقوم فيها الأطفال بالاعتداء على أطفال (أو حتى بالغين، كالمشرد الذي ذكرناه سابقاً) آخرين جسدياً وإيذائهم، والادعاء بأنهم يلعبون ليس إلا.

وبالنسبة إلي، أجد أنّ مثل هذه الحالات لا تمثل حالات لعب أبداً؛ وذلك لأن الرغبة في الاستمرار بنشاط ما يُعدُّ أحد الصفات الأساسية للعب؛ إنَّ كان أحد الطرفين المشتركين في اللعب أقوى من الآخر، فسيقوم ذلك الطرف الأقوى بالنزول إلى مستوى الطرف الآخر، وذلك لكي تستمر اللعبة، وإننا لنجد أمثلة عن تلك الحالات من النزول إلى مستوى الطرف الآخر في عالم الحيوان؛ إذ يقوم الدب القطبي بضرب الكلب هرسون بلطف شديد، وإنَّ أردت العثور على أمثلة أكثر عن تلك الحالات فكل ما عليك فعله هو البحث في اليوتيوب (youtube) عن أمثلة عن اللعب بين القطّة والكلب، فالكلاب -كما نعلم جميعاً- أكبر حجماً من القطط، وهي مخيفة كذلك، إلا أنها تتحني حين تلعب مع القطط، وإنَّ ضربت القطط باستخدام مخالبتها، فعلت ذلك بلطف شديد.

أحمل ذكرى من طفولتي تعطي مثلاً واضحاً عن محاولة النزول إلى مستوى الآخر عند الأطفال؛ كان ذلك في شهر تشرين الثاني/نوفمبر في شيكاغو، وكان مجرد يوم عادي من تلك الأيام الرمادية الباردة والرطوبة،

أيام الشتاء الأولى؛ كنتُ في العاشرة من عمري حينها، وقد كنا أنا وقرابة ثمانية أو عشرة أولاد من أبناء الحي نستعد لمباراة كرة قدم على ملعب من الرمل، وقد اختير كلٌّ من ليني كيث (Linny Keith) ودوجي ويفر (Dougie Weaver) قائدين لكل فريق؛ وذلك لكونهما الأكبر سنًّا والأضخم حجمًا، إضافة إلى ما يتمتعان به من مقدرة، كان دوجي نجم الحي، وتم اختيارنا أنا وأخي بروس للانضمام إلى فريق ليني، وكان من الواضح أنَّ فريق دوجي أقوى بكثير.

بعد مضي خمس عشرة دقيقة من الجدل والنقاش حول قواعد اللعبة، ربح دوجي الرهان وقام بركل الكرة، كنت حينها أصغر اللاعبين عمراً وحجمًا، وأضعفهم مقدرة، وقد سُمح لي باللعب بسبب وجود أخي الكبير وما يمنحه وجوده من ثقة ليس إلا؛ لذا حين أرسل دوجي كرة عالية باتجاهي كان باستطاعة الجميع التنبؤ بنهاية اللعبة.

في أثناء دوران الكرة في الهواء، صرخ ليني بأعلى صوته: «لن نأخذها»، وبذلك توقف الجميع عن اللعب، وبدأت نقاشات حادة انتهت بفوز ليني، وإضافة قانونه الجديد إلى اللعبة؛ «يمكننا رفض الكرة ثلاث مرات إذا أردنا ذلك»، ثم عاودنا اللعب.

لم أعد أتذكر ما كانت النتيجة، إلا أنني ما زلت أذكر أننا خسرننا المباراة، وبأننا لم نشعر بالحزن حيال ذلك، وفي الحقيقة قضينا أغلب الوقت ونحن نبدل بين الفريقين ونعدل في قواعد اللعبة، كنا وحدنا من دون رقيب، من دون أهل أو حكم، وحدنا في شيكاغو؛ لذا أطلنا مدة اللعب قدر استطاعتنا.

لا يختلف اللعب عند البالغين عن هذه الحال؛ لا شك أنّ الدافع التنافسي يجعلنا نرغب بالسيطرة على الآخر وهزيمته، ولكنّ ذلك لا يتعدى المدى القصير، إلا أننا لو تمكّنا من فعل ذلك في كل مرة لأصبحت اللعبة مملة؛ ولذلك نجد أنّ لدينا ما يدعى مشروع نظام في الرياضة الاحترافية، حيث يحقق ذلك نوعاً من التوازن بين الفرق ويمنح الفرق الضعيفة فرصةً، فهذه الرغبة الطبيعية بإيجاد نوع من التوازن في اللعب هي ما تدفع بعض الناس إلى تشجيع الفرق الخاسرة وكره الفرق التي تفوز في كل مرة. لا أتوقع أنّ أكثر مشجعي فريق اليانكيز (Yankees) والباتريوت (Patriot) حماسةً، يرغبون بأن يفوز فريقهم بالبطولة في كل مرة، وفي بعض الحالات مثل مباريات الغولف غير الاحترافي، تكون محاولة النزول إلى مستوى أقل، جزءاً أساسياً مفصلاً ومدروساً من اللعبة.

لا يمكن أنّ نصف ما يقوم به شخص مسيطر وعنيف بأنه لعب، مهما كان ما يفعله، ربما كان يلعب المونوبولي أو أوراق اللعب أو البيسبول أو المزاح وإطلاق النكات، مهما كان ما يفعله فإنّ كان مصحوباً بالرغبة في إيذاء الآخر جسدياً أو نفسياً فلا يمكننا أن نعدّ ما يفعله لعباً، كذلك يتصرّف بعض الناس بطريقة عنيفة بحجة اللعب؛ إذ إنّ ذلك يساعدهم على عدم الشعور بعذاب الضمير، وعلى الاستمرار في إنكار حقيقتهم كأشخاص عنيفين؛ إنّ تلك الصفات جزء من شخصية الأشرار، كالجوكر في فيلم باتمان (Batman)، فهو أشدّ خطراً من المجرمين؛ وذلك لأنه يستمتع بممارسة العنف.

لا شك أنّ الفوز جزء أساسي من أي لعبة، ولكن هناك قواعد يجب على جميع اللاعبين احترامها حتى في أشد المنافسات حدة؛ إحدى تلك

القواعد هي أن يتحلى اللاعب (بالروح الرياضية)، بمعنى أن يكون قادرًا على احترام أفراد الفريق الخصم ومصافحتهم بعد انتهاء المنافسة، أعتقد أن الرغبة بتحقيق العدالة في اللعب تجري عميقًا في عروقنا نحن البشر، وقد بحث مارك بيكوف (Marc Bekkof) (وهو بروفيسور فخري في علم البيئة وعلم الأحياء التطوري في جامعة كولورادو) في التلازم بين اللعب ونشوء الأخلاق وتطورها؛ إنَّ دراساته الطويلة في عالم البطريق والذئب البرية، واطِّلاعه الواسع على عالم الفلسفة، يجعل منه أهمَّ خبير في العالم في إدراك الرابط بين سلوك الحيوان الاجتماعي وبين الأساس الذي يقوم عليه الإيثار، وقد شارك كذلك في تأليف مقالة رائدة حول نظريات اللعب بعنوان: اللعب عند الثدييات، هل يمكن أن يكون التدريب على ما هو غير متوقع أمرًا ممتعًا؟ وقد جاءت هذه المقالة بوصفها نتيجة للملاحظات التي جمعها حول اللعب عند فصائل عدة من الحيوانات المفترسة، زد على ذلك أن عدد الطلاب الذين وجَّههم وأشرف عليهم يؤكِّد سلطته وكونه مرجعًا عظيم الأهمية في هذا المجال.

يصف بيكوف اللعب عند الحيوانات على أنه الأساس لبناء الثقة الاجتماعية، إنه الأساس الذي يقوم عليه الانسجام، فما يقوله الحيوان في الحقيقة: (إنَّ الغرض من هذا اللعب هو أن أخبرك بأنني لن أؤذيك)، وكذلك يبين لنا بيكوف أن الحيوانات تحاول توسيع مساحة اللعب وتحقيق العدالة فيه؛ إذًا فالبحث عن العدالة في اللعب وفقًا لبيكوف أمرٌ موجود عند الحيوانات، وكذلك عند البشر بصورة أكبر.

تتحدث ماكسين شيتس جونسون (Maxine Sheets Johnstone)

في كتابها أولوية الحركة وجذور الأخلاق (The Primacy of

(Movement and The Roots of Morality) عن أنّ حركات الجسد هي المصدر الأساسي للمعرفة، وأنّ اللعب هو المعلم الأهم، وتعرض ماكسين التي تحمل شهادتي دكتوراه في الفلسفة والرقص، سلسلة من النقاشات حول كيفية إعادة تحقيق الوحدة والتوازن بين الجسد والعقل، وذلك بعد ما لاحظته في هذا العالم غير المتوازن الذي ينصبُّ تركيزه على العقل فقط.

لا بد أنّنا جميعنا قد تشاركنا اللعب مع ذلك الشخص الذي يأخذ اللعبة بجدية كبيرة ولا يتحمل الخسارة، والذي يبقى في مزاج سيئ مدة طويلة بعد الخسارة. أولئك المساكين لا يلعبون، بل يقومون بإفساد المتعة المرجوة من اللعب، حتى إنّ الفوز على هؤلاء الأشخاص ليس بالأمر الممتع، هؤلاء المساكين نرجسيون لا يفكرون إلا بأنفسهم في أثناء اللعب، وبذلك يفقدون متعة الحصول على أفضل ما تقدمه الرياضة والألعاب، خاصةً تلك الجماعية منها كالعواطف المشتركة ونسيان الوقت؛ هؤلاء المساكين لا يلعبون على الإطلاق.

إنّ الاتفاق بين جميع الأطراف على أنّ هذه مجرد لعبة، وأنّ ما يحدث خلالها غير مهم، هو جزء أساسي من اللعب، ولأنّ أجر الرياضيين المحترفين يعتمد على مدى جودة أدائهم خلال اللعب فيجب عليهم تذكير أنفسهم بتلك القاعدة باستمرار، إذ يسهل عليهم نسيان أنّ الأمر برمته (مجرد لعبة)، وهذا ما يجعلهم يأخذون أمور الخسارة والربح بصورة شخصية، وعندها تصبح اللعبة مهمة قاسية.

يخبرنا بطل الدراجات البلجيكي توم بانون (Tom Boonen) عن أسلوبه في مواجهة هذه المشاعر:

«أعتقد بأن الفوز بالسباقات يجب أن يكون أمرًا ممتعًا؛ لذا يجب أن يكون هواية لا مهنة، يجب أن تذكّر نفسك باستمرار أنك في ذلك اليوم الذي قررت فيه ركوب الدراجة لم تكن تسعى وراء المال، ولم تكن تنوي أن تصبح راكب دراجة محترفًا؛ لقد أصبحت راكب دراجة لأنك أغرمت بهذا الأمر، ويبقى الفوز بالسباق مجرد هواية، والسبب في سعيك إلى الفوز يكمن في أن ذلك يمنحك شعورًا بالسعادة ليس إلا. إذا ذكرت نفسك بذلك باستمرار فسيصبح الأمر أكثر سهولة، فالفوز بالسباق أمر عظيم، ولكنه مجرد سباق في النهاية. ما يهم حقًا هو كونك تقوم بأمر تحبه وتستمتع به».

يمكننا عن طريق اللعب تعلّم كيفية التعامل مع الخسارة والربح في الحياة بسهولة ومرونة، إذ نقوم في نهاية اللعبة بمصافحة الخصم والتخلص من أي مشاعر سلبية تجاهه، وذلك أمر مفيد في اللعب وفي الحياة الواقعية على حد سواء، ولكن أولئك اللاعبين المساكين الذين لا يهتمهم سوى أنفسهم لا يستطيعون تطوير هذه الميزة.

## إدمان اللعب

ولكن ماذا عن إدمان ألعاب الفيديو والحاسوب؟ هذه الحالة لا تتضمن التصرف بعنف تجاه اللاعبين الآخرين، كل ما في الأمر أنها ألعاب لا

يستطيع اللاعب التوقف عنها، فهل يمكن عدُّ ذلك حالة لعب مرضية أو جانباً سلبياً للعب؟

يعد أغلب اللاعبين أنّ ألعاب الفيديو تجعلهم لاعبين جيدين، وألاحظ أن الفوز بألعاب الفيديو يمنح أغلب اللاعبين صفار العمر إحساساً بالثقة. تلك الألعاب تأسرهم وتمنحهم إحساساً بالتحدي؛ لذا نجدهم يحاولون تطوير مهاراتهم وقدراتهم فيها. يمكن أن يكون لمثل هذه الألعاب أثر إيجابي في تطور الدماغ، ومعظم هؤلاء لديهم أنشطة أخرى، وإن كانوا صغاراً ولا يزالون في كنف أبويهم تجد أن دخولهم إلى ألعاب الفيديو يكون مقيداً، وثمة تسليات أخرى تكون متوافرة عندهم. إذ تُظهر إحدى المقالات المنشورة في مجلة طبية أنّ الجراحين المقيمين الذين يلعبون بألعاب الفيديو أكثر دقة وسرعة في التعامل مع أدوات التنظير المستخدمة في العمليات الجراحية الثانوية. هذا، وقد قامت القوات الجوية باختيار أكثر الرجال خبرة في ألعاب الفيديو، من أجل القيام بمهمة قيادة الطائرات التي تعمل دون طيار، والتي يعتقد بأنها سوف تحل محل طائرات الحرب التي لا تحتاج إلى طيار لقيادتها.

إنّ مخاوفي حول أنواع اللعب الذي يعتمد على الشاشة (التلفاز، الحاسوب، ألعاب الهاتف المحمول والآي بود Ipod) تتمحور حول كونها ألعاباً تحتاج إلى الجلوس في مكان واحد مدة طويلة؛ لذا فهي تؤدي إلى عزلتنا عن العالم الحقيقي والتفاعل الاجتماعي مع غيرنا من الناس، أي إنها تحرمنا ذلك التفاعل الذي يُعدُّ أساس الصحة النفسية، فجلوسنا أمام الشاشة، وممارسة هذا النوع من الألعاب، لا يتضمن أي نوع من

التواصل مع العالم الحقيقي، وبذلك لا نتمكن من تحقيق أي تطور للمهارات الاجتماعية التي تميزنا نحن البشر عن غيرنا من الفصائل، وتشكل جزءاً أساسياً من عملية النضج لدينا.

إنّ ارتباط المحفّز البصري الذي تزودنا به الشاشة مع رواية مثيرة، يشكل مزيجاً مغرياً؛ لقد اعتدتُ على رؤية الأطفال المضمعين بالطاقة يلعبون بسعادة بالحجارة أمام المنزل، كانوا يحاولون اختراع قصص جديدة ويتفاعلون معاً، ويثرثرون ويتحركون إلى أنّ وصل إليهم التلفاز، وحينها توقفوا عن اللعب. لم يعد هناك مجال للتفاعل، فالتلفاز هو من يخترع القصة ويرويها، وكل ما يفعله أولئك أطفال هو الجلوس متسمرين أمام تلك الشاشة صامتين منتظرين الأحداث، ونجد أنّ لألعاب الفيديو التي تعتمد على لاعب واحد الأثر نفسه؛ فهي تستحوذ على كامل انتباهنا وتعزلنا عن العالم.

تساعدنا الأنشطة الجسدية التي نمارسها في العالم الواقعي على التخلص من مثل هذه العواطف التي تولدها ألعاب الفيديو ومشاهدة التلفاز، وإنّ لم يفرّغ الأطفال مثل هذا النوع من العواطف فسوف يصبحون قلقين، ويفقدون القدرة على التركيز، وذلك ما أثبتته بعض الدراسات، إذ أظهرت وجود علاقة بين مشكلات التركيز وبين إدمان ألعاب الفيديو، ولكنّ تغيّر ألعاب Wii التي تجمع بين الأنشطة الجسدية والألعاب التي تعتمد على الشاشة، المعادلة بصورة ممتعة، ومن ثم فقد نجد أنّ مثل هذه الألعاب صحية أكثر من تلك التي تتطلب الجلوس طوال الوقت.

أما ثاني مخاوفي المتعلقة بألعاب الفيديو فهي مرتبطة بكونها تهمل إحدى الحاجات البشرية الأساسية؛ ألا وهي التفاعل مع العالم المادي،

وأقصد هنا حاجتنا إلى أن نشعر حقاً بقوة الجاذبية، أن نحرك أجسادنا بصورة حقيقية، سواء في الزمان أو المكان، أن نشعر بمقاومة الأشياء الصلبة، فتفاعلنا مع هذا العالم يعتمد على اليدين بصورة كبيرة؛ لذا فمن غير المستغرب أن نجد فرانك ويلسون (Frank Wilson) قد قضى سنوات طويلة من عمره في دراسة العلاقة بين الدماغ واليد، حيث يعتقد أن كلا منهما يعتمد على الآخر بصورة كبيرة. نلاحظ أن الأشخاص الذين يفقدون أيديهم يجدون طرفاً أخرى للتفاعل مع العالم الخارجي، ولكن منذ أن ظهر الإنسان على سطح الأرض، أي منذ ملايين السنين، كانت اليد هي الأداة الأساسية التي استخدمها للسيطرة على العالم والتفاعل معه.

إنّ كلا من الدماغ واليد بحاجة إلى الآخر، فاليد هي الوسيلة التي نعتمد عليها في التفاعل مع العالم من حولنا، أما الدماغ فهو من يمنحنا الطريقة لاستخدام تلك الوسيلة، ويمكن القول - أو التعبير عن الأمر بالطريقة التي يحبها ويلسون - إنّ (كل يد تبحث عن دماغ، وكل دماغ يبحث عن يد).

يعتقد ويلسون - وأنا أوافقه الرأي - أن كلا من الدماغ واليد يحتاج إلى الآخر، ليس في تأدية وظيفته وحسب، بل إن استخدام اليدين للتحكم في أشياء ثلاثية الأبعاد يشكّل الأساس الذي يقوم عليه تطور الدماغ، فجميع الأطفال في أرجاء العالم كلها يلعبون بالمكعبات وألعاب السيارات، ويلعبون بالكرات وبينون البيوت والحصون، وهنا نلاحظ أنّ هذا النوع من اللعب الذي تحدثتُ عنه طويلاً والذي يساعد أعصابنا على التطور والنمو، يعتمد على اليدين بصورة أساسية.

ذلك ما كان عليه الأمر منذ ملايين السنين، فذلك جزء أساسي من تكويننا نحن البشر؛ لذا حين يقوم الأطفال بممارسة أنواع الأنشطة التي تركز على اليدين؛ من عمل ولعب واستكشاف، فهم يساعدون أدمغتهم على التطور بطريقة تتوافق مع تكويننا.

هناك دلائل علمية حديثة تثبت أن أدمغتنا تستجيب للأشياء ثلاثية الأبعاد بطريقة مختلفة عن تلك التي تستجيب فيها للأشياء ثنائية الأبعاد التي نجدتها على شاشات التلفاز والحاسوب، وقد قامت دراسة حديثة باستخدام تقنية تصوير الدماغ، المعروفة باسم التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI)، حيث استخدمت نافذة تسمح للخاضعين للتجربة برؤية ما يحدث حولهم؛ حين عُرضت يد حقيقية تحمل الكرة، لوحظ أن مناطق واسعة من مسارات الدماغ البصرية وتلك المسؤولة عن إدراك العلاقات بين الأشياء قد تنبعت، أما حين عرضت صورة ليد تحمل كرة، فلاحظنا أن الحالة مختلفة، فقد تنبعت تلك المناطق البصرية في قشرة الدماغ أما تلك المسؤولة عن العلاقات فقد بقيت ساكنة. يبدو أننا مبرمجون على (الرؤية) والاستيعاب بصورة أفضل ضمن عالمنا الطبيعي.

أما ثالث مخاوفي فيما يخص ألعاب الحاسوب وألعاب الشاشة الأخرى فهي قدرتها على الوصول بنا إلى الإدمان، وعلى الرغم من أن هذا الأمر ما زال قيد النقاش والجدل، فإن معظم الخبراء يجدون إدمان ألعاب الفيديو مماثلاً تماماً لأنواع الإدمان الأكثر وضوحاً كإدمان الأفيون.

بعد الأفيون أحد مكونات الجسد الإنساني الطبيعية، وإحدى أهم وظائفه هي إبطال عمل المسارات التي تسبب الألم، ويخبرنا بعض الأشخاص الذين جربوا جرعات عالية من الأفيون أن ما يشعرون به هو إحساس كبير بالراحة

والصحة، إنهم يشعرون وكأنّ جميع العقبات والعثرات قد زالت من هذا العالم. يقوم دماغنا في الواقع بإنتاج كميات صغيرة من مسكنات الألم التي تدعى الإندروفين حين نعاني ألمًا حادًا أو توترًا كبيرًا. قطرات الإندروفين تلك، وما يشابهها من جرعات تفرزها أجسادنا، هي ما تجعلنا نشعر بالسعادة بعد القيام بالتمارين الرياضية. إلا أنّ في أجسامنا أيضًا مسارات مسؤولة عن تنظيم جرعات الإندروفين التي نحصل عليها؛ لذا حين نتناول كميات من الأفيون الصناعي كالهيروين والكودائين والروكسييت فإنّ تلك المسارات تفقد القدرة على السيطرة، فيحصل الدماغ على كميات كبيرة من الأفيون.

يعمل اللعب كذلك على تنبيه دارات المكافأة في الدماغ، وذلك لأنه نشاط مفيد ومرحب. وتماّمًا كما هي الحال مع الإندروفين، يحتوي جسدنا على دارات تنظم كمية اللعب التي يمكننا القيام بها، لذلك يستمتع أصحاب الصحة الجيدة من البالغين المتوازنين نفسيًا باللعب، ولكنّ لمدة محددة يشعرون بعدها بأنهم بحاجة إلى القيام بنشاط آخر مختلف. أما الأشخاص الذين يحاولون الهرب مما يعانونه من ألم نفسي عن طريق اللعب فلن يملوا أبدًا؛ إذ إنهم يدركون تمامًا أنّ الألم سوف يعود بمجرد توقّفهم عن اللعب.

يمكن أن تؤدي بهم السعادة والإثارة التي يجلبها هذا الهرب، إلى الإدمان، مع نتائج عاطفية وجسدية واجتماعية وإدراكية كارثية، وقد ذكر أغلب المراهقين المدمنين على ألعاب الفيديو الذين قابلتهم أنهم يجدون صعوبة حقيقية في التمييز بين العالم الافتراضي والعالم الواقعي، وأنهم يملون بتجربة تداعي أفكار مختلفة عن تلك التي يمر بها أولئك

الذين لا يلعبون، حيث يستمتع أولئك بما لديهم من جوانب ادعاء وتظاهر في حياتهم، لكنهم قادرون على التمييز بينها وبين الواقع بسهولة، أما اللاعبون المدمنون فهم غير قادرين على ذلك.

يساعد نوع اللعب الذين يدمن عليه أولئك الناس على تلبية حاجة نفسية ما، فأغلب الذين يدمنون ألعاب الحاسوب هم أشخاص غير قادرين على مواجهة تحديات الحياة الغامضة والمتنوعة. إننا غير قادرين على معرفة هل كنا (خاسرين) أم (رابحين) في الحياة الواقعية؛ فاللعب يقدم لنا عالمًا صغيرًا محدودًا سهل فيه تحديد ما يمكن عدّه خسارة أو ربحًا؛ ربما يكون أحد أسباب انتشار هذا النوع من الإدمان في اليابان وكوريا هو أن هذين المجتمعين يطلبان الكثير من الشباب، فالشباب هناك مطالبون بتحقيق الكثير مقابل الحصول على مهن قليلة ومحدودة ومعروفة، وبذلك يحرمان الشباب البحث عما يرغبون في تحقيقه فعلاً.

ماذا عن الأنواع الأخرى للعب؟ يعاني هاورد متابعة مباريات كرة القدم، وقد أخبرني أن أول مرة ربح فريقه فيها كانت المرة الأولى التي شعر فيها بالسعادة؛ فاشترى عصائر لأصدقائه جميعهم على حسابه الخاص؛ لقد اختبر مشاعر طالما افترض أنه لا يستحقها، إذ إنه شعر بأنه محبوب وقوي ومسيطر، وبعد أن ربح تلك الجولة، بدأ يحلم بربح جولة أخرى؛ لذا بدأ يتابع بكثرة أملًا أن يختبر المشاعر نفسها مرة أخرى.

يشعر الشبان الذين يدمنون على ألعاب الفيديو بالقلق حول مقدرتهم على تحقيق مطالب عالم البالغين الواقعي، إذ لم تُشجذ مهاراتهم الاجتماعية؛ ولذلك نجدهم يعانون الخجل، ونجدهم خائفين من تخيب آمال من حولهم، وذلك لكونهم غير قادرين على تحقيق المتوقع منهم.

وتخلق ألعاب الفيديو لأولئك عالمًا يمكنهم النجاح فيه؛ عالمًا يحصلون فيه على النجاح فورًا وبسهولة، كما يرتد إليه الفشل بسهولة أيضًا.

إنّ تقييمنا لإدمان ألعاب الفيديو كأحد (الجوانب المظلمة) للعب يشبه أن نعدّ السمنة هي (الجانب المظلم) لتناول الطعام، ويمكننا القول بأنّ اللعب الاجتماعي والجسدي الذي يحقق التفاعل مع العالم الواقعي ثلاثي الأبعاد أفضل من ألعاب الفيديو تمامًا، كما هي الحماية الصحية المتوازنة أفضل من تناولنا لكميات كبيرة من السكر، صحيح أن تلك الأخيرة تزودنا بمتعة كبيرة ومباشرة، ولكنها تعمل على تدمير صحتنا. إننا بحاجة إلى اللعب والطعام لكي نبقى في صحة جيدة؛ لذا ينبغي علينا أن ندرك أننا حين نأخذ جرعة كبيرة من اللعب أو الطعام فإنّ الخطأ لا يكمن فيهما بل في أنفسنا، ويشير إدماننا على اللعب إلى كوننا نعاني فجوات نفسية مرتبطة بجوانب أخرى من الحياة.

لقد أدمنتُ الركض في مرحلة ما من حياتي، وكان ذلك حين كنت في الأربعين من العمر تقريباً؛ اعتدتُ حينذاك أن أحاول الركض لمسافات أكبر، وأن أحاول قطع تلك المسافات في وقت أقل في كل مرة، على الرغم من كل ما كنتُ أعرفه عن اللعب، لم أكن قادراً على إدراك حقيقة أنّ الاندفاع كان مسيطراً على حياتي بصورة كبيرة، سواء شخصياً أو مهنيّاً.

لم أع ذلك إلا بعد المرور بأزمة شخصية ساعدتني على الاستيقاظ وإدراك الخطأ الذي وقعت فيه. إنّ كوني متحمساً ومندفعاً إلى العمل واللعب على حد سواء، ومحاولتي أن ألتزم بمهنتي وعائلي ولياقتي البدنية بصورة كبيرة، قادني إلى فقدان الفوائد التي يقدمها اللعب الحقيقي من

تعزير لقدرات الإنسان، ولا أقصد بذلك أنني لم أكن أسافر في إجازات طويلة، أو أنني لم أكن أقضي وقتي في اللعب، على الإطلاق؛ ما أقصده أنني كنت أعاني ضغطاً كبيراً في حياتي، إذ كان العمل هو محورها الأساسي، حيث كنت مطالباً على الدوام بالقيام بأشياء لا سبيل إلى تحقيقها ما لم أحرم نفسي النوم وأحرمها كذلك حاجتها الطبيعية للعب.

حين أعيد التفكير في تلك المرحلة أدرك أنه كان يجب عليّ القيام بالكثير من الأشياء بصورة مختلفة، ولو عاد بي الزمن إلى ذلك الوقت، لكنت عملت على دمج اللعب في حياتي المهنية بصورة أكبر، وكنت سأضع حدوداً واضحة لمقدرتي على العمل، وتعريفًا واضحًا لمعنى العمل بجد. ما فعلته حينها هو أنني فصلت بين اللعب والعمل تمامًا، وتلك كانت حماقة كبيرة. أما فيما يخص أسرتي، فكنت سأستفيد من اللعب لمساعدة أبنائي على أداء واجباتهم المنزلية، وكنت سأستفيد من اللعب كذلك في جعل المهام التي يجب علينا القيام بها في المنزل أكثر سهولة. كل ما كان يهمني حينها هو أن أحقق أكبر قدر من الإنجازات في حياتي المهنية، وكنت لا أفكر بشيء آخر حتى بعد عودتي إلى المنزل. إلا أن قضاء واحد وعشرين عامًا في استكشاف عالم اللعب ساعدني على التغيير على الصعيد الشخصي، وزودني بالتجربة العاطفية اللازمة لتأليف هذا الكتاب.

## خرق القوانين

يعتقد بعض منظري اللعب أنّ اللعب أمر جيد دومًا، وأنه لا يحمل أي جوانب سلبية. أما أنا فلا أستطيع عدّ اللعب أمرًا جيدًا في جميع الظروف

والمواقف، وذلك لأنه من الممكن أن يصبح خطراً وأن يؤدي إلى إلحاق الأذى بأحدهم، ويمكننا أن نلاحظ اللعب الخشن المنتشر عند صغار السن من الثدييات، ولا يعد البشر استثناءً من تلك القاعدة، فعادةً ما يقوم أحد الأفراد بإيذاء الآخرين في هذا النوع من اللعب. في عالم الكلاب، قد نجد الكلب المتأذي ينجح ويعضّ من آذاه، أما في عالم الأطفال فقد يصرخ الطفل المتأذي ويشكو متألماً ويضرب شريكه في اللعب الذي قام بإيذائه.

إن تحول اللعب إلى حلبة صراع أمر شائع جداً في الملاعب المفتوحة، وقد يتوقف الأطفال عن اللعب لمدة ليُخبر الشخص المؤذي الشخص المتأذي بأنه لم يؤذِهِ عن قصد (وقد يكون ذلك إما من دون كلام وذلك بانتظار أن يرد المتأذي بضربة مماثلة، أو عن طريق استخدام كلمات تدل على قلقه حول حال المتأذي)، ومن بعد هذا يتابع الأطفال لعبهم، وبذلك يدرك الطرفان الحدود الممكنة للعبة. قد يبدو الأمر غريباً، ولكن تلك الحالات تساعد الأطفال على التقرب بعضهم من بعض، وعلى التخلص من القيود المفروضة في أثناء اللعب، وذلك لأنها تساعدهم على اكتشاف حدودهم الخاصة.

غالباً ما يعتقد الناس أنني أتحدث عن الصبيان فقط حين أتحدث عن النوع الخشن من اللعب. لا يمكننا إنكار حقيقة أن الصبيان يميلون إلى المشاركة في الألعاب الجسدية بنسبة أكبر من الفتيات إلا أن الفتيات كثيراً ما يشاركن في أنواع من اللعب الخشن، وهي ذات أثر نفسي كبير، فقد تحتوي على الثرثرة والتقليد ومحاولات الاستفزاز والإقصاء وتشكيل مجموعات. تعادل الفتاة (اللئيمة) في عالم الفتيات، الفتى (المتمّر) في

عالم الصبية، فهي تعتمد أساليب الإقصاء والتخويف النفسي؛ كلاهما يؤدي إلى مقاطعة اللعب وأذية أفراد آخرين، ولكن حين يكون الوضع عادياً وصحياً يساعد هذا الأمر الفتيات على أن يصبحن أكثر قرباً بعضهن من بعض؛ وذلك لأن تلك الحالات تساعدن على تعلم حدود اللعب الممكنة.

أعتقد أننا نحن الكبار عادة ما نتدخل في وقت أبكر من المطلوب لإيقاف ذلك النوع من اللعب؛ وذلك لأننا نشعر باحتمال تعرض أطفالنا للأذى، وأننا نسمع الشكاوى والصراخ، ومن ثم نشعر أننا فقدنا السيطرة على الوضع تماماً فنطلب من الجميع التوقف في الحال. إننا نشعر بعدم الراحة حين نستمع إلى أحاديث الأطفال؛ لذا نتدخل لتتأكد بأن الجميع يتصرف بصورة عادلة، إلا أننا حين نقوم بمثل هذا التصرف، فنحن في الواقع نحرم الأطفال إمكانية التعلم بمفردهم ومن زملائهم. لا شك أنه من واجبنا التدخل والقيام بواجبنا بوصفنا آباء حين نلاحظ أن الأمر قد أصبح خطراً، كأن نجد أحد الأطفال قد يتعرض لإصابة خطيرة، أو لجرح نفسي قد لا يشفى منه، ولكنه من الأفضل في الحالات كافة، أن نترك الأطفال يلعبون ثم نعود إلى التدخل حين لا تجري الأمور على ما يرام، وحينها يجب علينا أن نسأل الأطفال عن اللعب الخشن، سواء الجسدي أو النفسي، هل كان أمراً مزعجاً بالنسبة إليهم، وغالباً ما يعطينا الأطفال دلائل واضحة حول موقفهم من الأمر. نجد في اللعب الخشن الصحي الذي لا يحمل ضرراً أن المشاركين يضحكون ويصرخون في أثناء قيامهم بالضرب أو الغوص أو المطاردة، ولا يؤدي بهم هذا اللعب إلى أن يصبحوا أعداء بل يبقون أصدقاء مقربين.

أعتقد أن قيام المعهد الوطني للعب بتزويد المدرسين في مرحلة الحضانه بالمعلومات اللازمة والمفيدة حول اللعب الخشن، سيساعدنا على تحقيق أحد الآمال التي أسعى إليها؛ وهي جعل اللعب صحياً أكثر في المستقبل. إن مطالبتنا الأطفال بالتوقف عن اللعب الخشن تماماً ستحرمهم نتائج المفيدة، وفي الحقيقة فهم بحاجة إلى هذا النوع من اللعب لكونه مساعداً على صقل شخصيتهم خلال مراحل تطورها، من جهة أخرى فالتعرض للإقصاء والتممر بصورة كبيرة في مراحل المدرسة الأولى يؤدي بالأطفال إلى الإحباط. يجب على الأهل والمدرسين أن يميزوا الحالات التي يتجاوز فيها الأمر حدوده الطبيعية.

لا يدرك معظم الناس أن اللعب الخشن قد يستمر حتى مراحل متقدمة من العمر وقد يكون أساسياً لبناء علاقات جيدة. لن نقوم بالطبع بالضرب أو اللكم حين نتقدم في العمر، إلا أننا قد نشارك في السخرية أو محاولة استفزاز الآخر، وتختلف السخرية وفقاً لاختلاف الثقافة والمزاج الشخصي، إلا أننا نجد بعض جوانبها في كل زمان ومكان، خاصة بين الأشخاص المقربين عاطفياً، وكما ذكرت في الفصل السابق تساعدنا الدعابة على قول أشياء قد تكون مؤذية حين تقال بصورة مباشرة، أو لا تكون كذلك، بالإضافة إلى أنها تمنح الجميع فرصة التراجع عما قاله في حال تجاوز الحدود الممكنة، ويعد هذا النوع من الدعابة مهارة اجتماعية نتعلمها جميعاً عن طريق اللعب، وترسم حدودها الثقافة المحيطة بنا، فإذا كان الهدف تحقيق التقارب الاجتماعي حين يستخدم بهدف المزاح والضحك فذاك أمر صحي، ولكن حين يهدف إلى إذلال الطرف الآخر أو السخرية منه فهو يعد غير صحي وغير مقبول.

قام كل من كاثرين هابرن (Katerine Hapburn) وسبنسر تراسي (Spencer Tracy) باستخدام هذه التقنية في أفلامهم، وذلك من أجل مناقشة قضايا تتعلق بموضوع توزيع القوة في العلاقات بصورة آمنة، وأذكر مثالاً رائعاً من فيلم (Good Will Hunting) حين يقوم الصديقان ويل (Will)، (مات دامون Damon Matt)، وتشوكي (Chuki) (بين أفليك Affleck Ben) بالتعبير عن مشاعرهما بطريقة غير مؤذية:

تشوكي: مرحباً أيها الأحمق.

ويل: ما الأمر أيها الأخرق؟

تشوكي: ميلاداً سعيداً.

تتألف عائلتي من مجموعة من البارعين في السخرية؛ حين بلغنا سن السادسة والعشرين اعتدنا أنا وابن عمي آل (AL) على السخرية بعضنا من بعض في كل لقاء، وقد كان آل حينذاك شاباً رشيقاً يلعب الهوكي.

أنا: انظر لقد تساقط شعر رأسك.

آل: بل انظر إلى ذلك الكرّش الذي تملكه.

أنا: تبدو وكأنك قد بلغت التسعين من العمر.

آل: إنني أستغرب أنك ما زلت على قيد الحياة.

قد يكون ذلك الأمر محرّجاً في بعض الأحيان، إلا أنك سرعان ما تعتاده وتصبح مستعداً له. وأعلم تماماً أن ذاك المزاح نابع من أن كلاً منا يكتن للآخر حباً واحتراماً كبيرين. إنّ ما نود قوله فعلاً باستخدام

ذلك الأسلوب من السخرية حول المظهر الخارجي هو التالي: (أنت تبدو رائعاً). لم أكن لأسخر منه لو كان على فراش الموت مثلاً، بل ربما أفضل ذلك ولكن في حالة واحدة، أن يكون منتظراً مني القيام بذلك، وأن يعني عدم قيامي به أنه يبدو متعباً وفي حالة سيئة للغاية. أليس الاستفزاز تقنية معقدة؟ يؤكد ذلك التعقيد أن من يستخدمه هم أناس مقربون بعضهم من بعض عاطفياً، أناس قادرين على معرفة الحدود التي ينبغي عليهم عدم تجاوزها، وذلك لكي لا يسببوا الأذى والإحراج للطرف الآخر.

إنّ اللعب بطبيعته أمر فوضوي بعض الشيء وذلك لأنه يقوم على كسر قوانين الحياة المعتادة، وكسر الأنماط المعتادة كذلك، فهو يعتمد على كسر قوانين التفكير والتصرفات والأفعال؛ لذا يقوم بعض الناس باستغلال اللعب واستخدامه كغطاء لتعاملهم السادي والعنيف مع الآخرين، فإن حدث أن اعترض شخص ما، فكل ما يجب عليهم قوله: «هل يعقل أن يزعجك بعض اللعب؟ إننا نلعب ليس إلا»، ولا يمكننا عدُّ هذا جانباً سيئاً للعب؛ إذ إنه ليس بلعبٍ على الإطلاق، إنه محاولة لمهاجمة الطرف الآخر بحجة اللعب، وهو في الواقع محاولة للسيطرة على الآخر وإذلاله عن طريق الاختباء وراء فرضيات متعلقة باللعب التي تبين بصورة واضحة أنّ اللعب لا يشكل أي تهديد.

قد نوّدي الآخرين حتى في أنواع اللعب العادي والطبيعي من خلال كسر العرف الاجتماعي، فقد يستخدم الأطفال اللعب من أجل اكتشاف ما يملكونه من قوة، وبذلك يبدؤون بالسيطرة على الآخرين؛ قد يسخر البالغون من أمر شخصي بعض الشيء، ولكن حين يكون تفاعلنا مرتكزاً

على أساس الاهتمام بالآخر فإن هذه الأذية سوف تصحح ويُتجنب حدوثها في المستقبل. يجب أن يكون خرق القوانين ضمن حدود اللعب، ولا يعد هذا الخرق جانباً مظلماً وسلبياً، بل هو الأساس الذي يقوم عليه اللعب.



## الفصل الثامن

### عالم منغمس في اللعب

سأعود بذاكرتي إلى ذكرى رائعة: كنتُ في سهل سيرينجيتي (Serengeti) أراقب مجموعةً من الأسود المنهكة، المتتأبئة وقد غزاها النعاس بعد وليمةٍ كبيرة، فجأةً، أخذت لبوتان يافعتان بالقتال والتدحرج إحداهما فوق الأخرى كما لو أنّها رقصة باليه بريّة، بدا ذلك قتالاً، لكن الاستمرار في المراقبة كشف أنّهما تلعبان، وهذا ما أنتج هذا الرقص المتقن، العنيف والمتسق في آنٍ واحدٍ، بإيقاعٍ خلّابٍ وحركاتٍ موزونةٍ وصفعاتٍ متكررةٍ بالمخالب، وبدا أنّه ليس للعدوانية مكان في هذا اللعب، فالنظرات المتبادلة متساهلة، وشعر اللبوتين أملس من غير انتصاب، ومخالبها منكفئة، وأنيابها مختبئة، وصيحاتها المرحة تنطق بالودية.

أخذني هذا السلوك وصورته بصورة بطيئة لالتقاط أدنى تفاصيل هذه اللحظة المبهجة، وساد في داخلي خلالها شعور عميق، وصفاء بدائي، إذ تخطى إلهام هذه اللحظة الخاطفة منطلق أفكارى، وكأن روحاً علياً قد واءمت بين هذه الأسود، فأنزلت روحاً من المرح في قلبها الجسدي المفترس، سرت في داخلي مشاعر أكبر من أن تكون ردّة فعلٍ لإرادية، فالمشهد

خلاق بحدّ ذاته، وهو ما ذكّرني برواية همنغواي (Hemingway) العجوز والبحر (The Old Man and the Sea)، عندما بلغ بطل الرواية أقصى درجات تحمله في صراعه مع سمكة المارلين العملاقة، لحظتها تلاشت جميع أحلام سانتياغو بالأسماك والنساء والعواصف، ليبقى حلم واحد فقط بالأسود التي تلعب على الشاطئ كالقطط عند المغيب، هذا هو جوهر اللعب، يبقى عندما تتلاشى أهمية كل شيءٍ آخر.



أستطيع أن أجد سبب ما سبق في عودتي إلى حياة الإنسان في غابر الأزمان، حين كانوا يعبثون بالحجارة والأعواد، ويلعبون معاً تحت حماية البالغين، وتميزوا من بين بقية الكائنات المعاصرة بمهارة استخدام أيديهم، وبوقفة منتصبة، وبرؤية أفضل، والأهم من ذلك كله بدماعهم، إذ كانوا يطلقون العنان لخيالهم ونطق أفكارهم؛ بالإيماءات المرححة في البداية، ثم بالصيد، فالبحث عن الجثث والنباتات لتناولها، ثم تعلموا مع

مرور الوقت، وعبر أوقات اللعب الطويلة في الطفولة، كيفية السيطرة على العراك، والقدرة على التصالح ورعاية بعضهم بعضاً، فاكتسبوا الحكمة ومهارات النجاة، وحياة اجتماعية متألفة.

ولذلك، يحدوني الأمل على الرغم من عالمنا الفارق بالحروب والمعاناة والانتقام والفقر والكوارث، باللعب الذي لطالما كان أساس التأقلم والنجاة، وأومنُ ببقائه كذلك في المستقبل، ويشاركني في ذلك كثيرون، إذ يعتقد أحد الصحفيين أننا سنجد من خلال اللعب طريقةً نغيّر بها سلوكنا، ونعالج الاحتباس الحراري، وفي الحقيقة لا أبالغ عندما أقول إنَّ صعود الأمم وأفولها مرتبطٌ باحترامها وتبنيها للعب.

لماذا أقول هذا؟ ثلاثة أسباب؛ وهي اجتماعية واقتصادية وشخصية، فاللعب يهيئ الظروف المثلى للاندماج التعاوني في المجتمع، يُغذي جذور الثقة والتعاطف والرعاية والمشاركة. عندما نرى إنساناً في محنة نتعاطف معه، وتؤسس الألعاب والرياضة بين الأطفال فهمهم للعدالة والمساواة، عندما يتجادلون حول القواعد الصحيحة للعب النظيف، فممارسة الألعاب كما ينبغي وتنظيمها من أجل المتعة بحدّ ذاتها يعلم الأطفال أنّ الخداع خطأ، وأنّ الأهمية تكمن في ممارسة اللعبة بأفضل شكلٍ ممكن، مع أنّ الكثير من المدربين يلتزمون بشعار فينس لومبارديني (Vince Lombardi): «الفوز ليس كل شيء، لأنّ الشيء الوحيد».

يسهم اللعب في تخفيض مستوى العنف المجتمعي ويرفع درجات التواصل بين الناس؛ على سبيل المثال حينما تكون هناك فجوة اجتماعية أو اقتصادية بين الناس، يمكن للعب أن يوجد الأرضية المشتركة التي

توحدهم كما الفريق الرياضي المحلي. وإن تنوعت فالمجموعات الثقافية أو الإثنيات المتصارعة يمكن أن تتلاقى في اللعب، ويمكن للعب أن يكون له آثار هائلة جداً.

تحدثنا سابقاً عن الميكانيكي المحترف نيت جونز (Nate Jones) الذي يعيش في مدينة لونج بيتش الأمريكية، وهو من أشهر ميكانيكيي العالم في اختصاص سيارات السباق؛ يتعاطف جونز مع الأطفال المهمشين، وأنشأ مدرسة لهم عززها بتقنيات اللعب ليغرس الانفتاح والتعاون بينهم. وقد دُعي ذات مرة إلى مدرسة إصلاحية في لوس أنجلوس للأطفال الخطيرين، وقبل أن يتواصل شفويًا مع المدرسة، حزم سيارة سباق في صندوق مصمم لهذا الغرض، وبدأ بتجميعها بحضور مجموعة من الأطفال المنظمين في زمرٍ مختلفة، لكل زمرةٍ تحفظاتها وفتورها تجاه أي نشاطٍ مدرسي، دفع الفضول ببعض الأطفال لتقصي ما يعده جونز لهم، وعندما أظهر السيارة لهم، انتابتهم الحيرة وهاجموه بالأسئلة عمّا كان يفعل، وباشروا بمساعدته حتى أصبحت السيارة جاهزةً.

اختار نيت أصغرهم سنًا من أصلٍ لاتيني ليجلس في مقعد السائق، وانتقى طفلين؛ أحدهما قوقازي متسرع ذو جسدٍ معتدل، والثاني أمريكي من أصلٍ أفريقي، وطلب منهما دفع السيارة.

وفي جوٍ احتفالي اندفع الأطفال حول السيارة وأوقفوها في منحدر مائل وسط ذهول الحراس، الذين أبلغوا نيت فيما بعد أنّهم لا يفهمون كيف جعل الأطفال من الأعراق المختلفة يتعاونون، إذ إنّهم في العادة لا يتحدث بعضهم إلى بعض، ولم يسبق لهم أن تفاعلوا معًا إلا بالعراك! جعلت هذه التجربة نيت يحضر لهم سياراتٍ أخرى لتجميعها والسباق بها. تطفئ

بهجة اللعب على الفوارق، وحتى الأجناس المتعددية (كما هي الحال بين الدب القطبي و كلب الأسكيمو)، وتضخ الحياة في سجنٍ متوترٍ للأحداث ليصبح فعالاً ونشطاً، وتدفع بطفلٍ لطلب تأجيل إطلاق وثاقه ليتمكن من المشاركة في الموعد الثاني لتجميع السيارات والسباق بها.

في عالم الكبار، يستمر اللعب في كونه جزءاً من ثقافتنا إذا لم يكن هو ثقافتنا بأشكاله المختلفة: الموسيقى والدراما والرقص والاحتفالات والمهرجانات. يُظهر اللعب إنسانيتنا المشتركة، ويعلمنا الانطلاق بحرية في النسيج الاجتماعي الذي يتيح لنا العيش مع الآخرين، إنه أصل الإبداع ووسيلتنا للتعامل مع عالمٍ متغيّرٍ.

حتى اقتصادياً، يسطع نجم الدول المتقدمة ويخبو حسب فهم الناس فيها للعب، لهذا السبب يُتجاوز (الاقتصاد المعرفي) إلى (الاقتصاد الخلاق). لم ترغب الشركات في مطلع القرن العشرين بالعمال الذين لديهم مقدرة على التفكير، بل أرادوا أناساً يعتمدون عليهم بحيث يستطيعون تكرار حركات خط التجميع الصناعي بفاعلية، وعندما تمكنت دول أخرى من استضافة تلك الشركات أدركت الدول المتقدمة أنّ الحفاظ على مستوى معيشتها يتطلب إما جهداً أكبر أو ذكاءً أوفر، ولما كان العمل لاثنتي عشرة ساعة في اليوم بعيداً عن المستوى المعيشي المنشود، أصبح لزاماً على الناس العمل بذكاءٍ أكبر. فالاقتصاد المعرفي يعتمد على ميزات نظامه التعليمي القوي، وقدراته المعلوماتية والتحليلية، لكن ما الذي حدث؟ تحلت العديد من الدول النامية بالقدرة المماثلة على إنتاج فيضٍ من الناس الأذكياء، دفع الدول المتقدمة إلى إرسال تصاميم الإنتاج

والبرمجيات وصناعة المعالجات الرقمية وأنظمة تحليل السوق في بلدان ما وراء البحار.

ستجني دول متقدمة كالولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا وألمانيا والدول الاسكندنافية واليابان فائدةً جمّة من قدرتها على ابتكار حلول لمشكلات غير متوقعة بالنسبة إلى الناس، فالحفاظ على اقتصاد قوي يعني قدرة الدول على ابتكار وتنمية الملكات العقلية، والمصدر الرئيس لهذه القدرة هو اللعب.

لقد استُشرت من قبل الشركات التكنولوجية على مدى السنوات الماضية في إطار تخصصي وفاعلي في اللعب، وذلك لمساعدتهم على أن يكونوا أكثر إبداعاً اعتماداً على اللعب، وكان لإحدى تلك الشركات مختبرات هندسية للبحث والتطوير، كما تحدثت مؤخراً مع مدير تنفيذي لشركة هندسية عالمية تقع مختبراتها في الولايات المتحدة والتشيك والصين، ونقل لي قلقه حيال فريقه الهندسي في الصين، الذي يفتقر إلى مواكبة الأفكار والتقنيات الحديثة رغم تدريبه الاحترافي، ولم يكن الأمر مماثلاً بالنسبة إلى الفريق الأمريكي والتشيكى الذين تمتعوا بوضع جيد من هذه الناحية مع تفوق واضح للفريق الأمريكي، ولقناعته التامة في استحالة فصل الإبداع عن اللعب، أطلق المدير (أسبوع اللعب) على جزيرة مقابل شاطئ الصين، ومعسكرًا آخر مشابهًا له في جمهورية التشيك، وقد أظهر المهندسون الصينيون نقلةً نوعيةً في الروح المعنوية والإنتاجية، وبناءً على هذه النتيجة دمجت الشركة أوقات الفراغ بالألعاب في أوقات الدوام الرسمي لتنمية الإبداع التخيلي، لم يؤثر ذلك في تفاعل

المهندسين بعضهم مع بعض فحسب، بل أنتجوا طرقاً أكثر فاعلية للعمل، وحلولاً أنجع للمشكلات التصميمية، ومن الجدير بالذكر أنّ المهندسين التشيكيين لم يتبنوا هذه الأنشطة الإضافية لعدم تخليهم عن أنشطتهم الترفيهية التي تُمتعهم، وهو أمر لا ضير فيه؛ إذ إنّ أيّ نشاطٍ جماعي خارج إطار العمل هو إيجابي بالضرورة.

## الحياة الطيبة

يحتاج الناس إلى اللعب لأنه يمكن كل شخص من العيش حياة جيدة. ماذا أعني بذلك؟

لماذا يجب أن نجعل الحياة ذات معنى ومرضيةً وجديرةً بالاهتمام؟ لقد استحوذ هذا السؤال على تفكير الفلاسفة والفنانين ورجال الدين وعامة الشعب عبر العصور، وزودتنا نصائحهم وقواعدهم ووصفاتهم ومحرماتهم بالتوجيه اللازم حول كيفية تناول الطعام والملبس والكلام والتفكير والعبادة، وحتى كيف نموت!

سأقدّم هنا وجهة نظري حول الموضوع، إلا أنّ نصيحتي حول كيف للمرء أن يحيا حياةً جيدةً ليست نصيحةً خاصةً أو محددةً، فلن أقول إنّ هذا ممكن له وهذا لا، أو كيف يفكر أو يشعر، فمن وجهة نظري فإنّ الحياة الهائثة هي تلك الحياة التي نحياها بتوافقٍ مع حقيقتنا وبانسجام مع عالمنا، وما الحياة الناجحة سوى الحياة التي نستطيع بها تلبية حاجاتنا الأساسية مع القدرة على العطاء للآخرين. نكون سعداء عندما نحيا حياةً فسيحةً نثبت فيها فاعليتنا عن طريق المشاركة بما يفوق ذواتنا بوصفنا

جزءاً من علاقة رائعة، أو صداقة قوية أو عائلة متماسكة، أو حتى بوصفنا جزءاً من جمعية روحية أو فكرية أو اجتماعية.

عندما أنظر إلى الحياة نظرة شاملة، من منظار البيولوجيا والتطور وعلم النفس والتجارب الشخصية، ومن خلال آراء الحكماء عبر العصور، أرى دور اهتمام الإنسان باللعب في كل مجالات الحياة، وكما أوضحنا في الفصول السابقة، جعلتنا الطبيعة تنمو وتتطور باللعب بصورة كبيرة، ولا تقف حاجتنا إلى الطعام والمأوى والنوم والحب عقباً في وجه اللعب حتى لو لم يتعدَّ اهتمامنا مجرد البقاء على قيد الحياة والتنازل، فاللعب هو ما يسمح لنا بإدراك مستوى أعلى من الوجود، ويرفعنا إلى مستويات جديدة من السيادة والخيال والثقافة.

تتحسن باللعب الصحيح جميع مناحي حياتنا، وتظهر المعاناة من المشكلات عندما نهمله، سيبقى جوهر المرء مثقلاً بالتفاصيل الحياتية عندما يهمل المرح واللعب في حياته، إذ يمنحنا اللعب التهكم والاستهزاء اللازمين للتعامل مع التناقضات والغموض في الحياة، كما الإحساس بالعجز أمام القضاء والقدر، وما عدا ذلك نصح كـشخصية وودي آلن (Woody Allen) في فيلم آني هول (Annie Hall) عندما قال: «وما الفائدة؟ ستفجر الشمس بعد خمسة مليارات عام على كل حال».

ليس علينا اختيار الطريق الأمتع والأكثر إثارةً لكي نحيا حياة اللعب، ولنذكر هنا الباحث اللامع جوزيف كامبل (Joseph Campbell)، الذي وثق حياة الناس من مختلف الثقافات والأزمان وفقاً للأساطير المألوفة، وهو مشهور بنصيحته المعروفة (اتبع سعادتك)، لكن وجب أن

يضيف توضيحاً، إذ إنَّ الكثيرين قد ظنوا أنَّ عليهم الامتناع عن كلِّ ما هو غير ممتع أو سارٍّ؛ فقد عملت مع كامبل بصورة وثيقة لسنوات على رأس فاعليات أثمرت برامج عدَّة خاصة بشبكة بي بي إس (PBS)، وعلمت منه اعتقاده بأنَّ على الناس إيجاد الدرب الذي يدعم روحهم ويخاطب دواخلهم على أعلى مستوى، مع إشارته إلى صعوبة إيجاد هذا الدرب في كثيرٍ من الأحيان، يقول كامبل: «إذا كانت سعادتك متعة وإثارة فحسب فإنَّك تسير في الدرب غير الصحيح»، كما يقول: «أحياناً، الألم سعادة!».

مر صديقٌ لي بتجربةٍ كانت لها الأثر البالغ عليه، ففي صباحٍ باردٍ أخذهُ المرشد بجولة غوص بحرية، وفيما هما يتكبدان المشقة في الوصول بالقرب إلى المنطقة الهدف وسط الأمواج الهائجة والرياح العاتية والسماء المتلبدة بالغيوم العاصفة، أخذ صديقي يتذمر بشدَّة معبراً عن استيائه من ذلك اليوم العاصف والبارد، فقال له المرشد: «جوش.. أنت تعلم أنَّك لن تختبر شيئاً من التجارب الرائعة ما لم تختبر شيئاً من المشكلات». توقف جوش عندها عن التذمر، وبدأ برؤية الأمور بصورة مختلفة. نعم، لقد كان البحر هائجاً لكن خلافاً بطاقته الجبَّارة التي ترفع القارب وتنزله، ولاحظ لأول مرة توزع الضوء والظلمة الرائع في ذلك الجو العاصف، واختراق شعاع الشمس للغيوم. كانا يمضيان في أحضان الطبيعة الغاضبة، ليتنفسا تحت سطح الماء بستين قدماً في مكان لا يجوز الوصول إليه، كانت تجربة غوص فريدة من دون شك.

ومن ناحيتي، كانت أفضل ذكرياتي هي صيد البط مع والدي وأعمامي في أواخر تشرين الأول/أكتوبر قبل بزوغ الفجر في ولاية نبراسكا

الأمريكية على طول (نهر بلات platte)، ومع أنّ نصب الكمانن بأيدي عارية في نهر يتدفق مع الجليد الذائب أمر مؤلم بالنسبة إلى ولدٍ في الثانية عشرة من عمره، إلا أنني لا أنسى طعم الشوكولا الساخنة خلال اختبائنا وإرهاف السمع لصوت أجنحة البط خلال اقترابه، والأحاديث عن مغامرات العائلة في الصيد، وكذلك تأمل مشهد بزوغ الفجر. وما تزال تلك التفاصيل محرّكاً لإحساس عميقٍ بالسعادة، مع أنّ عالمي الآن قد تغيّر كما تغيّر العالم من حولي، فلم أعد أستمتع بالصيد لكن ذكرياته تمنحني البهجة وكأنني أسمع صوت البط الكندي وهو يثب على طول نهر كارمل (Carmel)، أعود بالعمر إلى الثانية عشرة مرّة أخرى وأبقى كذلك ما دمت أسمع تلك الأصوات في مخيلتي تدوي من الوادي.

أمضي الآن أفضل أوقات اللعب والتسلية في ركوب دراجتي على الطريق الملتوي والمنحدر قرب منزلي. عندما نشأت في ضاحية تقع إلى الجنوب من مدينة شيكاغو لم أتخيّل قط أن أقود دراجتي في السادسة والسبعين من عمري، صاعداً الجبال المحاطة بالغابات الحمراء وغابات البلوط والسنديان والأدغال الرائعة، إنّ هذه البيئة غير المألوفة لي هي قمة المتعة بالنسبة إلي، ومع أنّ تسلقي للجبل بطيء ومرهق ويتطلب مجهوداً كبيراً حيث فخذاي ورتئاي المتعبتان تبحثن عن قسط من الراحة، فأنا رجل مسن، أستمر بالتسلق لاهثاً ومتعجباً من إمكانية وجود ما يعيق حركتي من ارتضاء ما في الفرامل (بدلاً من إلقاء اللوم على جسدي المسن)، يا له من ارتقاء بالمشاعر والأحاسيس، وحالما تشي لي القمة بأنني أصبحت خارج الغابات، يظهر في الأفق مشهد باهر من الأدغال والمحيط، حيث

يرتسم الضوء متبايناً في الدروب، لقد استحق الأمر أن أقدم في سبيله جهدي، وعند عودتي إلى المنزل تغدو روعي عذبةً وسعيدةً في انسجامٍ تامٍ مع جسدي ومع الطبيعة.

لقد مررت بلحظاتٍ مشابهةٍ عاطفياً عند الاطلاع على أدبيات علم الأعصاب، واكتشاف أن اللعب ونوم الريم مشتركان في نفس النماذج البيولوجية التطورية الخاصة بجذع الدماغ؛ لذا يتطابق عندي الصعود في وادي روبنسون على الرغم من الجهد المبذول، مع حماس مطالعة الكتب الذي لا يحتاج إلى جهد، إنها حالات متطابقة من اللعب بالنسبة إلي، وهذه هي نعمة اللعب.

ولعلّ أحد أصعب ما يواجهنا خلال تعليمنا للأطفال هو كيفية جعلهم يتجاوزون الصعوبات والملل ليجدوا المتعة التي ينشدونها، يقول حفيدي: «هذه النزهة مملة»، وحفيدي هذا في التاسعة من عمره يحب- كأفراد جيله- ألعابه الإلكترونية، لكن مع إصرارنا على متابعة النزهة، خفّض من سرعته وأخذ يراقب ملاحظاً البرسيم بأربع أوراق، والصقر الذي حلّق فوقنا حاملاً أفي تلتوي، وحفيف النسيم بالشجر. تتوغل الطبيعة بتجددها في نفوس الأطفال، وتستثيرهم عجايبها، ويمكن التحكم في هذا التوغل بما يناسب مزاج الأطفال وفضولهم حول الطبيعة، فإن كانوا في رحلة على الدراجات ونظروا إلى الطريق الصاعد على التل فسيقولون: «لا نريد الصعود عليه، يبدو صعباً»، لكنهم لا يعلمون أنّ هناك هبوطاً سريعاً وممتعاً في الجهة المقابلة، نحن نعلم ذلك؛ لذا نعلم أنّ صعود التل يستحق الجهد المبذول مقابل مكافأة الهبوط، أما هم فكل ما يعرفونه هو

صعوبة الصعود. ينطبق الأمر نفسه على مفهوم العمل: فهم يرون الصعوبة فقط ويفتقدون للصبر الكافي للمس حجم السرور في إنجاز الأمر بصورة جيدة، علينا تجاوز الصعوبات لنجد المتعة، ويقع اللعب الحقيقي على بعد خطوة واحدة خلف هذا المفهوم.

يمكننا عدُّ الحياة كلها لعبةً عندما نقرّ ونقبل بتلك الصعوبات في اللعب، وأنّ لكلِّ تجربةٍ جانباً ممتعاً وآخر مؤلماً، وهذا لا يعني أنّ السعادة تكمن في المعاناة، وجهة نظري تقول بوجود مدة صعبة بعد كلّ سعادة، وهي مدة متطلبة وغير مريحة، مملة في بعض الأحيان لكن غير مؤلمة. وتبقى الأحاسيس الجيدة التي خبرناها معنا، كذكرياتي في ركوب الدراجة أو صيد البط، وهي أحاسيس أعظم بكثير من أي صعوبة واجهناها عند اللعب، يمكننا أن ندرك هذه الحقيقة في اللعب المتقدم، لنسمّه الحزام الأسود في اللعب، وتتصرف على أساسها، وحيث إنّنا نتصرف بما يتوافق مع حقيقتنا الداخلية، فستكون النتيجة إيجابية حتماً.

عندما نتبنى هذه القيم بالكامل، يصبح عملنا هو لعبنا ولعبنا هو عملنا، وكما لاحظ المؤلف الأمريكي جايمس ميشينر (James Michener)، فليس من السهولة التمييز بينهما.

### استمر باللعب

في هذه المرحلة، أتمنى أن تكون قد اقتنعت بأهمية اللعب، والمهمة الوحيدة أمامك الآن هي (إعادة) اللعب مرّة أخرى إلى حياتك، وأطلب (إعادتها) لأنّ معظمنا كانوا لاعبين محترفين في صغرهم، كلّ ما عليك

هو إذكاء النار التي لطالما اشتعلت في دواخلك. كيف نفعل ذلك؟ لطالما سمعت هذا السؤال من الناس، وعلى الرغم من عدم محبتي وضع قواعد للعب، لكنني سأذكر بعض التوجيهات في هذا الشأن.

### 1. تذكر تاريخك باللعب

تكمُن الغاية الرئيسة في تاريخ لعبنا في إعادتنا للاتصال مع المرح الذي جربناه جميعاً في مرحلة ما من حياتنا، جد ذلك المرح من الماضي، وسيكون في منتصف الطريق نحو إعادته مرةً أخرى إلى حياتك الحالية، وسيمكّنك هذا المرح من إثارة الطاقات الكامنة من خلال استعادة المواهب الهامدة أو التي تم تجنبها.

ما سنراجعُه هنا حول تذكر تاريخ اللعب هو بداية فقط لمرجع كامل في تاريخ اللعب على الإنترنت، أتمنى أنها ستكون البداية التي توفّر البصيرة والحافز للمتابعة قدماً، ومن خلال خبرتي في إجراء المقابلات مع الأشخاص الذين يريدون اللعب أكثر في حياتهم، اكتشفت أنه يلزم عادةً تسعون دقيقة على الأقل من التركيز والصراحة العاطفية وعدم التسرع لتحقيق نتائج إيجابية.

هذا ليس امتحاناً ولا اختباراً؛ يُعدّ تاريخ اللعب رحلةً في الماضي والحاضر، آلةً للزمن، شاشة ستُظهر لك أشياء لم يسبق لك أن رأيتها بوضوح، أو تذكرك بأشياء دخلت طي النسيان منذ مدة طويلة، ويجد الكثير من الناس أنه يحفّز أسئلة أكثر من الأجوبة التي يجيب عنها؛ إنَّ أحد أهدافه هي ابتكار صورة ذهنية عامة لوضعيات اللعب، ثم تلوين الصورة

بالمشاهد العاطفية، فمشاعرك الحالية حول الناس والأشياء والأنشطة راسخة في العواطف التي اختبرتها سابقاً ونسيتها في مطلع حياتك.

ابدأ هذا التمرين بتمضية بعض الوقت في تفكيرك في الأمور التي فعلتها وأنت طفل وكانت تحرك أحاسيسك وتعطيك البهجة، أكانت قراءة كتبٍ مصورة؟ أم بناء بيتٍ على الشجرة؟ أم صناعة الأشياء مع الأب والأم؟ هل أحببت ذلك مع الناس أم وحيداً؟ أم الاثنين؟ هل كانت الأمور التي تحفزك عقليةً أم جسديةً؟ ضخم الصورة المرئية التي يستحضرها عقلك بوصفه جزءاً من عملية التذكر هذه، واسمح لما يرتبط بهذه الأمور بالتدفق، بماذا أو بمن تربط هذه الأحاسيس الخالصة؟

لدى بعض الناس صعوبة في تذكر كيف كانوا يلعبون وصعوبة أكبر في تذكر الأنشطة بتفصيل كافٍ لإعادة اختبار الأحاسيس التي أعطتهم إياها، لا سهولة في الأمر، لكنه يستحق عناية المحاولة؛ حاول فهم مزاجك الخاص باللعب، وكيف تجلى عندما نضجت، ثم ابدأ بتحديد ما تستطيع فعله في حياتك الحالية بحيث يمكنك إعادة اختبار ذلك الإحساس باللعب، حاول تحديد الأنشطة التي تناسب معاييرك الثقافية وشخصيتك الخاصة باللعب.

ارفض الأفكار المتشككة والتحكيمية في أثناء ممارسة هذا التمرين، أعد قائمة جرد خاصة بحياتك كلها، وانظر إليها بعينٍ موجهة نحو اللعب، وابحث عن الوسائل التي تعزز المرح.

هنا بعض الأسئلة المبدئية:

- متى شعرت بأنك حرٌّ في فعل ما تريد واختيار من تكون؟

- هل هذا جزء من حياتك الآن؟ إن لم يكن كذلك، لماذا؟
  - من يقف في طريق تحقيق بعض الحرية الشخصية؟
  - هل تشعر أنّ الأمور التي يمكن لها أن تشغلك تمامًا هي نفسها تلك الأمور التي لا تحتاج إلى عناء أو جهد؟ إن لم يكن كذلك، هل لك أن تتذكر متى كنت قادرًا على اختبار مثل هذه الأمور؟
  - صِفْ أو تخيّل المحيط أو المشهد الذي يسمح بمثل هذا الانشغال.
- ابحث في ذاكرتك عن تلك الأوقات في حياتك عندما كنت في أفضل حال (تلك الأوقات عادةً هي أوقات اللعب الحقيقية، وهي تعطي فكرةً إلى أين سنذهب من أجل تجارب اللعب الحالية).
- ما المعوقات التي تمنعك من اللعب في حياتك؟ لماذا اختفى بعض أنواع اللعب من مهاراتك؟ هل اكتشفت طرقًا لإعادة اللعب المفقود الذي يناسبك الآن إلى حياتك؟
  - هل أنت قادر على التخيل والإحساس بأنّ الأمور التي ترغب فيها وتستمتع بها هي حقًا الأمور التي يجب أن تتألفها؟ لماذا ذلك؟ أو لماذا غير ذلك؟
  - إلى أي مدى أنت حرٌّ خلال لعبك مع شريك حياتك أو مع عائلتك؟ أو هل تتعامل معهم تحت وطأة الواجب والمسؤولية؟
  - انظر إلى عملك، ما الحثثيات التي تتوافق مع طبيعتك؟ إذا لم يكن عملك سائرًا أو كنت تفكر في تغيير جوهره فيه، فهل أنت

قادر - إذا كان هذا العمل مناسباً لك - على تخيل نفسك وأنت تعمل بمرح أكثر في وسط مختلف؟ لا يتطلب هذا الاستكشاف تغييراً عملياً أو واقعياً بالضرورة، فعند الأطفال يضيف تيار الوعي التخيلي الفنى لمهاراتهم العقلية. يمكننا تفعيل الآلية نفسها، وسوف يساعد الدماغ على صياغة هذه التخيلات لتناسب الواقع، ولكن هذا لا يحصل من دون المشاعر المرافقة مع (حالة) اللعب.

هنا مثال على تفعيل تاريخ اللعب، في حياة اثنين من أصدقائي: أدرك الطبيب لويد (Lloyd) أنّ بعضاً من أسعد ذكرياته كانت عند العمل مع أمه في المطبخ، وعلى الرغم من أنّه طبيب مشهور، بدأ بخبز الخبز بوصف ذلك هواية، واكتشف أنه يحب هذه الهواية، ووجد نفسه منغمساً أكثر فأكثر في تحضير وصفات أكثر تعقيداً، وشاركه هذه (الهواية) أحد أفضل أصدقائه، وهو ميغول (Miguel)، المدرّس في ثانوية محلية الذي أحبّ أيضاً أن يخبز، فجهزوا موقداً متقناً في طابقه الأرضي، وبدأ بوضع أرغفة خبزٍ طازجةٍ على عتبات بيوت الأصدقاء. كان الأصدقاء مفتونين، وسرعان ما أصبح القبو مشروعاً تجارياً بعد أن تحدث الأصدقاء إلى متاجر القهوة المحلية ثم المطاعم عن هذا الخبز الفاخر، فسارعت بدورها إلى طلبه.

ترك لويد وميغول عمليهما المعتادين، واشترى شاحنةً، ومارسا هذه الهواية كعمل تجاري. يروي لويد حدثاً مهماً حصل في صباح باكر عندما كان يقود شاحنة الخبز في طريقه لتسليمه إلى فندق بيبل بيتش (Pebble

(Beach)، ففي الطريق ركن سيارته بجانب زميل له، وهو طبيب كان في طريقه إلى المستشفى، وقد أصابته الدهشة لمرأى لويد في هذا العمل، ولا تزال نظرة الطبيب المذهولة تُضحك لويد عندما يتذكرها؛ لقد أصبحت تلك الهوية علامة تجاريةً، باعها المؤسسون فيما بعد عندما أُشبعَت حاجات لعبهم.

أصبح لدى لويد وقت الفراغ الكافي لكي يسعى لتحقيق أحلام أخرى معتمدة على اللعب، فأصبح باحثاً جامعياً في علم الوراثة بجدول أعمالٍ خاصٍ، أما ميغول فقد أشبع حبه لسباق الدراجات، وهو يدرّب مجموعة من الأطفال الآن. لقد تابع كلٌّ منهما تقوية نفسه عاطفياً ومادياً وجسدياً.

## 2. عرض نفسك للعب

هناك فرص دائمة للعب، في كل يوم وكل مكان: ارم كرة تنس للكلب، اسحب خيطاً أمام هرّة، تصفح متجرًا للكتب، ونصيحة قديمة قد تبدو مبتذلةً لكنها صحيحة في الوقت نفسه: توقف لتتشق عطر الزهور!

العالم مليء بالدعابة والسخرية والمرح والأشياء الجميلة، كل ما في الأمر هو السماح لنفسنا بالانفتاح عليها، بأن نرى الدعابة في جميع المواقف الافتراضية. يبدأ الناس بالانغلاق على أنفسهم على اللعب حين يشعرون بأنّ عليهم أن يكونوا جادين ومنتجين دائماً (علاوة على ذلك، نحن بالغون!)، فلا يكادون يلحظون الفرص السانحة ليتحلوا بروح لطيفة أو ليشاهدوا الأشياء الجميلة ببساطتها. يجب أن تكون الأنشطة ألعاباً حقيقيةً، كلعبة الغولف التي يمكن عدّها برنامجاً للتطوير الذاتي، أو نوعاً ما فرصةً للتقدم إلى الأمام، لكن وببساطة يمكن عدّ استنشاق

الهواء المنعش لوهلة بعد عاصفة مطرية أو ركل كومة من الأوراق لحظات خاصة باللعب، إضافة إلى أنّ هناك أنشطة أقوى تجبرنا على اللعب، كالجلوس على الأرض للعب بالمكعبات مع طفل. وهناك برفسور فعل ذلك! وهو البرفسور فريد دونالدسون (Fred Donaldson)، لأنه كان يريد معرفة المرحلة التي يفقد بها طلابه رغبتهم في التعلم، ووجد أخيراً أنّ هذا الحماس للتعلم لا يزال موجوداً في مرحلة الحضانة والروضة ذات المحيط (المفتوح)، ولكن سرعان ما يُسحق، لقد غير هذا الاكتشاف حياته؛ استقال من وظيفته، وركّز على فهم اللعب والتعلم، وهذا ما قاده إلى مساهماتٍ عديدةٍ من خلال ورشات عمل (اللعب الأصيل).

تغيّرت ورشاته حسب تغيّر الناس، وقد جعل ضباط شرطة بيضاء يقومون باللعب مع أطفال سود من سويتو (Soweto) قبل نهاية نظام التمييز العنصري في جنوب أفريقيا، كما توصل إلى مشاركة الفرق ذات الأصول العرقية المتنوعة في الرياضة والألعاب المختلفة، والتي كانت مفارقةً جذريةً في ذلك الوقت، مفارقةً مدعومةً باللعب. ومن أجل بناء مجموعات أكثر تقليدية، ابتكر تقنيات تستحضر ببطء إشارات اللعب إلى الصدارة، بحيث أمكن لمجموعةٍ من الغرباء أن يصبحوا شركاء. يعطي تناجي العيون إشارات البدء بالتمرين عادةً، مع حركات رقص، وإيماءات بالذراع، وشلالٍ من الحركات المرححة الصاخبة مع أصوات ضحك، (تذكّر لعب الدب القطبي مع كلب الأسكيمو وأوصاف اللعب الخشن الأخرى)، والنتيجة هي أنّ دونالدسون هو موهبة حقيقية أصيلة في إحضار (حالات) اللعب لدور العجزة، والمدارس والأماكن الكثيبة التي ينعدم فيها التعاون. وقد غيّرت محاضراته في (اللعب الأصيل) حياة الكثيرين.

### 3. اسمح لنفسك أن تكون مرحًا ومبتدئًا

ربما يكون أكبر حاجز يمنع البالغين من اللعب هو خوفهم من الظهور أغبياء وغير وقورين وحمقى، وهم يعتقدون أن إعطاء أنفسهم أوقاتًا منتظمة من اللعب لا يعدو كونه تصرفًا غير ناضج وغير مسؤول، بل صبياني. الأطفال مرحون بطبيعتهم، لكن يُقَمَعون بالمعايير التي تحقّر (العبث واللهو)؛ وهذا صحيح أيضًا بالنسبة إلى الناس الذين لطالما كانوا موضع تقدير واحترام؛ نظرًا لمعايير أدائهم الموضوعية من قبل الأهل والنظام التربوي، أو المقاسة من قبل المعايير الثقافية المبطنة التي لا يُشكك بها.

إذا أمضى شخص ما حياته وهو قلق دائمًا، فقط لكي يبدو محترمًا ومقتدرًا وذكياً، فسيكون من الصعب عليه التحرر عاطفياً وجسدياً، والفكرة هي: يجب أن تسمح لنفسك بالارتجال والتقليد وإظهار الهوية التي لطالما كانت مختبئة. دع جسدك يستجيب للدروس المستقاة من الطبيعة التي لطالما كُبتت، لا يمكن أن تكون عفويًا ما لم تكن مرتاحًا باختبار طرقٍ جديدةٍ في التعبير عن نفسك، مدفوعًا بمتعة النشاط، فاللعب هو استكشاف، ويعني أنك ستذهب إلى أماكن لم تذهب إليها من قبل.

كان صديقي دانيال يتزلج لمدة ثلاثين عامًا، وكان ماهرًا بذلك، لكنه بدأ يشعر بالملل والرتابة، ولم يعد يجد الإثارة التي تعود عليها، وكالعديد من الناس قرر أن يجرب التزلج على اللوح، لكنه في اليوم الأول لم يتمكن من الحركة أمتارًا عدة من دون الاصطدام بحافةٍ والوقوع على الثلج. كان مدهوشًا من قدرة العمود الفقري على التحمل. كان الأطفال الصغار

يمرّون مسرعين على ألواحهم من أمامه، في هذه المرحلة العمرية قد يستسلم كثيرون إثر موقف مشابه، ويعودون للتزلج العادي، ولكن دانيال لم يستسلم، استمر بالسقوط وكان يضحك على نفسه في كلّ مرّة، وضحك أكثر عندما أصيب بكدمة، وفي نهاية اليوم الأول فهم الفكرة، وفي نهاية اليوم الثالث أصبح وضعه جيداً، بالإضافة لعودة الإثارة وتحدي المنحدرات أيضاً.

قال لي: «من المزعج أن تكون مبتدئاً مرّةً أخرى، لكن ما لم يكن لديك الرغبة بتحقيق شيء، والسماح لنفسك بالشعور الجيد حيال مرورك بالمرحلة العسيرة، فلن تنضج وستبقى عالقاً في الماضي».

#### 4. المرح هو نجم الشمال

لكن ليس عليك دائماً التوجه نحو الشمال

كما أشرت سابقاً، يمكن أن تكون المظاهر مضلّةً، ربما يلعب الناس التنس، يعيشون ويموتون مع كل هدف، ويفكرون ملياً في كلّ ضربةٍ أو إستراتيجيةٍ غير موفقة، إنهم مهووسون بالفوز، وإذا لم يفوزوا نظروا لأنفسهم كفاشلين. هذه مباراة تنس وليست لعباً بالتأكيد، بينما يتعرّق شخص آخر وهو يحضر أساسات لشرفة، وهي تحسينات يجب القيام بها في منزله، وهكذا، عند البحث عن اللعب الذي يناسبك فإنّ أفضل وسيلةٍ هي إيجاد الأعمال التي تسبب المرح واللّهو.

وتكمن الفكرة هنا في أنّ بعض الأعمال المؤقتة الخاصة باللعب ليست متعةً خالصةً، فالتخميم يتطلب حزم الأمتعة من أجل الرحلة، وإعادة ترتيبها بعد الرحلة. ويتطلب الإبحار صيانة المركب، وأحياناً يعرّضك

لبعض حوادث التبلل والزكام في الماء. ويتخلل إنتاج أي عمل فني لحظات إحباط، وكما أشرت، شرح جوزيف كامبل (Joseph Campbell) مفصلاً عن أهمية (اتباع سعادتك)، وهذا لا يعني أنه عليك أن تقوم فقط بالأشياء التي تمنحك متعة سهلة، وإذا فعلت ذلك فإنك تخدع نفسك.

### 5. كن فاعلاً

إنّ إحدى أسرع الطرق لتعزيز اللعب هي ممارسة رياضة جسدية: تحرك، امش، مارس بعض التمارين الرياضية، ارم الكرة للكلب. ربما تكون الحركة هي أبسط شكل من أشكال اللعب. إنّنا مصممون للبدء بالحركة عندما نكون في الرحم. وعندما يقف الطفل المبتسم والمسرور لأول مرة ترى في وجهه متعة هذا الانتصار الصغير. أتذكر بخاخ البحر؟ فهي تتمتع بدماغها فقط حينما تتحرك في الزمان والمكان، وبالنسبة إلينا مثل هذه الحركة ممتعة لنا. فنحن فاعلون حينما نتحرك جسدياً.

تظهر بحوث العلوم العصبية أنّ أساسيات الإدراك والمعرفة والحركة مرتبطة بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً، وأنّ دارات الوظائف العليا كالتخطيط وتعرّف عواقب الأفعال المستقبلية تتطلب حركة، وأظهرت ذلك دراستي للنساء المكتئبات اللواتي عولجن بنجاح عن طريق ركض التحمل، وقد سبق هذا البحث تركيزي على اللعب مع أنّه يؤكد قدرة اللعب والحركة على معالجة القلب المتألم. اكتشفت تلك النساء من خلال الركض مصدرًا للنشاط والهدوء العاطفي دون الخوض كثيراً بالمحاكمات العقلية. يتجاوز اللعب العقبات المعرفية، ويبني طرقاً عصبية جديدة للسعادة.

## 6. حرر نفسك من الخوف

لا ينسجم اللعب مع الخوف، ألقى نظرةً على محيطك وتعرّف الأخطار المحدقة. هل مهنتك خطيرة؟ انتبه إذا كان جسدك مشدوداً أو متوتراً في بعض المواقف. هل لدى شريكك موقف حاد يثير إحباطك في حال كنت معه؟ هل تخاف من انتقام مديرك في العمل أو أنه مجرد شخص متوتر، اكتشف طرقاً لإيجاد الملاذ الآمن. تقول مستشارة المعهد الوطني للعب، خبيرة اللعب عند الأطفال، ليز غوداينف (Liz Goodenough)، إننا جميعاً نحتاج إلى تلك (الفسحة السرية) التي نكون من خلالها وحدنا بأمان، ونعطي لأنفسنا المدة اللازمة لتخيالاتنا إذا أردنا أن نتأقلم مع التحديات؛ جد الفسحة الخاصة بك، جد في محيطك ما يمنعك من الإحساس بالثقة والسعادة اللازمتين لانبثاق اللعب، ليست هذه مهمة سهلة أو بسيطة، لكن ما لم تختبر وتغيّر هذه التأثيرات الخارجية، فإنّ قدرتك على اللعب ستكون محدودة؛ يستحق إيجاد قدرتك على اللعب عناء المحاولة، وهذه القدرة موجودة في كلّ واحد منا وذات قابلية للتوجيه عندما تُكتشف.

## 7. ادعم مزاج اللعب عندك، وكن مع الناس الذين يدعمونه أيضاً

مارس اللعب، وافهم أي نوع من اللاعبين أنت، وجد طرقاً للانغماس في اللعب، وفي الواقع هذا لا يحصل تلقائياً؛ لأنه إذا كنت خارج نطاق (عادة اللعب) فستجد دوماً جميع أنواع الحواجز التي تمنعك من اللعب. اللعب مغدٌ ويجب أن تخصص له وقتاً كما تخصص وقتاً للطعام، ولكن ليس على طريقة تخصيص الوقت للوجبات السريعة. لا تعد التلفاز لعباً

إلا إذا كانت البرامج مضحكةً لبعض الوقت، عموماً يجب عدُّ نقص اللعب كسوء التغذية، وهو خطر جسيم على جسمك وعقلك.

كن حذراً من قتل اللعب، إذ إنَّ جزءاً من تغذية لعبك هو في وضع نفسك في بيئةٍ تدعم وتعزز هذا اللعب، كما ذكرت سابقاً، هذا واضح تماماً عندما تكون في وضع مزعجٍ أو وضع مخيفٍ، إما في علاقةٍ أو في العمل، في حال وجدت نفسك تتكلم وتعاني دائماً مشكلات بسبب أحدهم، أو إن كنت تجد نفسك في دور معيل تستمع من خلاله فقط لكن لا تستطيع فعل الكثير لتغيير الواقع، فهذا قاتل للعب؛ وإذا كنت في علاقة لا تأخذ على محمل الجد اهتماماتك وأفكارك ولا تقدِّرها، فهذا قاتل أيضاً للعب؛ وإذا كان الناس من حولك لا يستطيعون تفهم حاجتك إلى اللعب، فحاول إيجاد أناس آخرين يستطيعون تفهم ذلك.

حاول أن تجد اللعب الذي ينمي دواخلك، ابن البيئة المحيطة التي يتفهم الناس فيها حاجاتك، واندمج بها، ولتكن الأولوية للعب فهو غذاء الروح.

## — في العالم في أثناء اللعب

تحول الطبيب الرائد والمتميز في معالجة الإجهاد والضغط النفسية بوين وايت (Bowen White) بفضل اقتراح ناجع من قبل صديقه الطبيب باتش آدم (Patch Adams). كان وايت في مهمة إنسانية في سراييفو بعد انتهاء الحرب، عندما ألبسه صديقه باتش زي مهرج عند مد يد العون إلى الأطفال الجرحى واليتامى، ولدهشة وايت، وجد متنفساً طبيعياً لقول

حقائقه الطبية والإنسانية وتقديمها، ليس للأطفال المحتاجين فحسب بل للفرق الطبية المتخصصة أيضًا، لقد اكتشف بداخله شخصيةً محبةً للعب، كانت ترقد بسبات منذ أيامه الأولى بالتمثيل في الجامعة.

بالإضافة إلى مهامه الإنسانية، بدأ وايت باكتساب شهرة أكبر بين الفرق الطبية المتخصصة؛ وذلك عن طريق إعداد برنامج منظم لها. وشرع بتقديم عروض رسمية حول التأثيرات الفيزيولوجية للإجهاد والضغط النفسي، وفي أثناء تقديمه العرض (يُستدعى) لحالة طوارئ مرتبة من قبل منظم المؤتمر، وسرعان ما يرتدي زي المهرج الغريب ويفاجئ الحضور في المؤتمر الرصين بشخصية الدكتور جيركو (Dr. Jerko)، وهو الآن غير معروف بوصفه طبيبًا مهنيًا تكلمنا عنه سابقًا؛ لأنّ لدى وايت موهبة بالتحدث عن حقيقة الصحة البشرية بقوة أكبر في هذا الزي، وفي أثناء ذلك يؤدي مشاهد مسرحية ساخبة وغير متوقعة، تُثبّت حقيقة ما يتحدث عنه في عقول المؤتمرين.

جنى وايت آلاف الدولارات من أعمال كهذه في المؤتمرات الصحفية، لكنه استمر بأداء الأعمال الخيرية بانتظام للأطفال المحرومين حول العالم، وقد قام وايت وباتش مؤخرًا بزيارة ميثم ومشفى للأطفال في السلفادور، كان مكانًا حزينًا لأسباب عدة؛ فالمستشفى مهمل وغير مجهز، ويحوي عددًا كبيرًا من الأطفال المرضى واليتامى. قام الأطباء في البداية بفحوصاتهم الطبية، ومن ثم بأداء أعمالهم السحرية، وجعلوا الأطفال يضحكون ويصفقون للأطباء الأمريكيين، ومجموعة الممرضات

المهرجات ذوات الأنوف الحمراء الكبيرة والأزياء الغريبة، علمًا أن الأطفال لا يتكلمون الإنكليزية ولا حاجة للأطباء لتكلم الإسبانية، لقد وجدوا أن الكوميديا واللعب لغة عالمية متاحة لكل الأعمار في جميع الثقافات، ولا شك أنه في نهاية ذلك اليوم تعانقت قلوب الجميع بصفاء وودٍّ بالغ.

وعلى خلفية حضوره في ذلك المشفى الميتم، وتقبيله واحتضانه اليتامى، سألته عمّا يحفّزه لكي يكون هناك، نظر إليّ وقال شيئًا سيلازمني باستمرار: «أفعل ذلك لأسبابٍ أنانيةٍ!»، وتابع قائلًا: «أحتاج إلى هذا النوع من التواصل، ولا يتعيّن عليك القدوم إلى السلفادور لاختباره، فالحب واللعب يربطان الناس على أعمق المستويات، ويسمح اللعب لي بالدخول في هذا العمق. ولا يحل اللعب كل المعاناة الحقيقية والظلم والمشكلات التي نراها في العالم، ولكن عندما نخبره وبصورة خاصة مع طفل يفتح قلبك وترى ما بداخله، فيساعد اللعب عقل الطفل على التعافي، ويساعدنا على التعامل بصورة أفضل مع المشكلات والتحديات الجسام التي نواجهها».

يدخل هذا في صلب الموضوع بالنسبة إليّ، فاللعب يعني كيف خُلقنا، وكيف نتطور، وكيف نتكيف مع التغيير، وهو قادر على احتضان الإبداع وقيادتنا إلى مشاريع بمليارات الدولارات. لكن أهم وجه من أوجه اللعب هو سماحه لنا بالتعبير عن مرحنا، والاتصال العميق بأفضل ما فينا وما في الآخرين. إذا أصبحت حياتك قاحلةً ومقفرةً فاللعب يعيدها خضراء مثمرة، وكما قال فرويد (Freud)، فإنّ الحياة هي كل ما يتعلق بالحب

والعمل، ومما لا شك فيه أنّ اللعب يسمو فوق ذلك ليغرس فيهما الحيوية  
ويوقف سهم الزمن. فاللعب هو أنقى تعبير عن الحب.

وسيصبح العالم مكاناً أفضل عندما يرفع الناس اللعب إلى المرتبة  
التي يستحقها.



## شكر وتقدير

إنَّ اللعب موضوعٌ معقد ومثير للجدل بصورة كبيرة، ولن أكون منصفاً إنَّ لم أشكر العلماء الرواد الذين وقفوا وقتهم لدراسة هذا الموضوع، والذين ما تزال بحوثهم الرائدة مصدر إلهام. لقد جاء هذا الكتاب في المقام الأول نتيجة المراقبة السريرية والمراجعات المنهجية للعديد من مسارات الحياة، وجهودي المبذولة لدمج الأدلة المتزايدة بخصوص طبيعة سلوكيات اللعب وأهميتها خلال مسيرة تطورها، بالإضافة إلى أنه يقدم لأصناف اللعب الرائعة في جميع مناحي الحياة، وقد راجعت مساهمات أولئك الذين وجهوني، مع الاعتذار لمن لم أذكرهم.

أشكر كلاً من:

1. الراحل هاوارد روم (Howard Rome)، العضو في مايو كلينيك (Mayo Clinic)، الذي شجعتني على دراسة سلوكيات الإنسان وتشخيص الأمراض.
2. شيرفيرت فرايزر (Shervert Frazier)، الرئيس السابق لقسم الطب النفسي في جامعة بايلور للطب (Baylor)

(College of Medicine)، والطبيب النفسي في مستشفى  
 ماكلين في جامعة هارفارد لاحقاً. إنه معلم ملهم فتح لي أبواباً  
 في دراساتي بخصوص العلاقة بين حرمان اللعب وجرائم  
 القتل، وقد أتاح لي الفرصة في وقت لاحق لأعمل بوصفي زميلاً  
 زائراً، كانت تلك هداياه التي جعلت من علم اللعب يصبح  
 اهتمام حياتي.

3. براين سويم (Brian Swimme) وجوزيف ميكر (Joseph Meeker) اللذين أعطت خبراتهما الكونية والتاريخية والأدبية  
 المصدقية لفكرة أن كوننا مليء باللعب، بمآسيه وأفراحه  
 كلها.
4. هاوارد سوبر (Howard Suber)، بيل فري (Bill Free)،  
 وروزان ماك (Rozanne Mack)، الذين أسهموا بحس  
 الدعاية لديهم وصدقتهم الطويلة وحكمتهم، في دعم جهودي.
5. عالمة القردة العليا جين غودال (Jane Goodall)، والمحرة  
 ماري سميث من ناشونال جيوغرافيك، اللتين شجعتاني على  
 دخول عالم اللعب عند الحيوانات البرية.
6. بوب فاغن (Bob Fagen) الذي أتاح لي المجال بسخاء لأطلع  
 على دراساته المستفيضة بخصوص اللعب عند الحيوان، من  
 خلال المنحة التي قدمها لي عن اللعب عند الحيوان، والذي  
 أصبح فيه اللعب عند الدب البني في ألاسكا حقيقة واقعة.

7. براين سوتون سميث (Brian Sutton-Smith) المنظر واسع الاطلاع في علم اللعب، والذي فتحت كتاباته عيني على غموض وتعقيدات اللعب، وساقنتني إلى قدرتي بأن أصبح مدافعاً عن اللعب.
8. مايكل مينديزا (Michael Mendizza)، مؤسس مؤسسة (Touch the Future Foundation) الذي ناقشت معه اللعب لأول مرة (بوصفه حالة) أكثر منه سلسلة من السلوكيات.
9. مارك بيكوف (Marc Bekoff)، اللاعب الحساس ذي النظرة الثاقبة، الباحث في اللعب الذي حدد أطر اللعب في عالم الحيوان وعالمنا (كمصدر للعدالة والأخلاق).
10. ديفيد كينارد (David Kennard)، منتج مسلسل PBS (موعد اللعب) الذي يوضح بالفكاهة والنكتة دون الانجراف إلى الهراء، مفاهيم الشخصيات التي تلعب.
11. سكوت إبيريل (Scott Eberle) من المتحف الوطني للعب، الذي أسست مقاربه التاريخية والظاهراتية للعب إطاراً لفهمه بصورة أفضل.
12. لاني فينسينت (Lanny Vincent) وإيفي روس (Ivy Ross)، اللذين بذلا جهوداً لتعزيز مفهوم اللعب كما أفهمه في عالم الشركات.
13. مجلس إدارة المعهد الوطني للعب، ورئيسه السابق فيرنر شابر

(Werner Schaer)، لدعمهم المتواصل للأهمية المتنامية  
للعب في العالم.

14. كريس فاوغان (Chris Vaughan) الذي لخص مقالاتي  
الطويلة وحواراتنا بمهارة فائقة، والذي لولاه لربما تجاوز هذا  
الكتاب ألف صفحة.

15. وكلاء هاوارد يون (Howard Yoon) وغايل روس (Gail  
Ross) الذين آمنوا بأهمية هذا المشروع.

16. لوسيا واتسون (Lucia Watson)، المحررة اللطيفة  
والمبتهجة ذات الذهن المتقد التي كانت تشجعني دائماً.

مع الامتنان العميق إلى ما يقرب من ستة آلاف شخص في جميع مناحي  
الحياة، منهم من قابلته في الماضي، وقد قدموا تفاصيل عن تاريخهم في  
اللعب أغنت هذا الكتاب، وقد غيرت بعض الأسماء أو التفاصيل لحماية  
الخصوصية لأولئك الذين أشكرهم جزيل الشكر على كرمهم.

كارمل فالي، 7 أيلول/سبتمبر، 2008م

