

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 الفقمّة أنّه من ضمن ست وعشرين فقمّة 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 شكّ 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.

إنَّ أهم فوائده للعب - كما ذكرت سابقًا - هي زيادة نسبة الذكاء وتعرُّف 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 توقُّف 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 متحدّيًا 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. وتتمرّ 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 ذئاباً 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، ولكن 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 دماغية، 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 هشاشة 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».

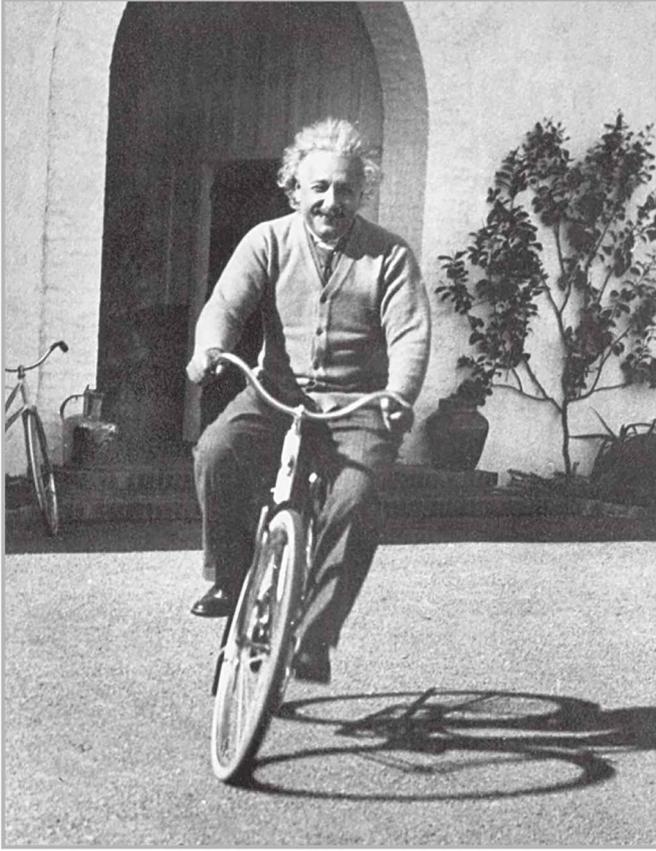


إنّ مساحة اللعب في حياة البشر تتجاوز ما هي عليه عند جميع الحيوانات، إذ تمتد مرحلة طفولتنا إلى ما يقارب خمسة عشر عامًا على الأقل، وتشير فحوصات الدماغ البشرية والتحليل السلوكية إلى أنّ مراكز التنفيذ في الدماغ تستمر في التغير حتى العشرينات من العمر، وذلك أمر

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 مسلّ يهدف إلى تمضية وقت ليس إلا، ولذلك لا يمكننا أن نعدّ هذا النشاط لعباً.

وقد صنفت مجلة (Runner's World) العدائين إلى أربعة أنواع: المتدرب والمنافس والمتحمس والاجتماعي. إن 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، إنّه يحب أن يشعر بأن عضلاته تتحرك وأن الهواء يلمس وجهه، أما الاجتماعي فهو يجد في الركض فرصة للقاء الناس وتبادل أطراف الحديث، وذلك يشكّل بالنسبة إليه متعة حقيقية.

إنّ جميع هؤلاء يمارسون رياضة المشي، ولكن تجربتهم الداخلية مختلفة، وفي الواقع فإن 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، ولكنَّ مع نظرة مختلفة إلى الأمور؛ يتذكر أحد النقاد كيف خرج من مشاهدة فيلم لورنس العرب وهو يشعر أنَّ أشعة الشمس تبدو مختلفة، هذا الشعور بالعودة إلى العالم يؤكد أنَّ مشاهدة الفيلم كانت نوعاً من اللعب كذلك، كما أنَّ هوياتٍ مثل تصميم طائرة أو تطيير الطائرات الورقية أو الحياكة، هي كذلك نوع من اللعب.

ويمكنني القول إنَّ 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، ولكنَّ 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، ولكنَّ 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 twelve) 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 ذهنياً؛ 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، وكأن تلك الأمراض عاجزة عن التأثير في دماغهم؛ على سبيل المثال: بينت الدراسات المختلفة أن 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)، أن احتمال إصابة من لديهم نشاط معرفي كبير (مثل حلّ الألغاز والقراءة وكلّ ما يمتد للتحدي العقلي بصلة) أقل بنسبة 63 بالمئة من عموم السكان.

إن 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 جلّ 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.

