

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 ويبدوون 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 وايدائهم، 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 هدسون 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 خسرنا 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 بروفسور 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، وإطلاعه 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 يؤكد 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 بأني 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 أمراً ممتعاً؛ 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 محترفاً؛ لقد أصبحت راكب دراجة لأنك أغرمت بهذا الأمر، ويبقى الفوز بالسباق مجرد هواية، والسبب في سعيك إلى الفوز يكمن في أن ذلك يمنحك شعوراً بالسعادة ليس إلا. إذا ذكرت نفسك بذلك باستمرار فسيصبح الأمر أكثر سهولة، فالفوز بالسباق أمر عظيم، ولكنه مجرد سباق في النهاية. ما يهم حقاً 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 إنّ 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 عدُّه 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 السمّنة 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 (المتّمّر) 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 الكرش 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 جانبياً مظلماً وسلبياً، بل هو الأساس الذي يقوم عليه اللعب.

