

الفصل الثامن

عالم منغمس في اللعب

سأعود بذاكرتي إلى ذكرى رائعة: كنتُ في سهل سيرينجيتي (Serengeti) أراقب مجموعةً من الأسود المنهكة، المتتائبة 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، فاكثبوا 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، وأومِنُ 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 لونغ 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 جوٍّ 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 منظور 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 أن نصب الكمانن بأيدي عارية في نهر يتدفق مع الجليد الذائب أمر مؤلم بالنسبة إلى ولد 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 عميق بالسعادة، مع أن 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، إن هذه البيئة غير المألوفة لي هي قمة المتعة بالنسبة إلي، ومع أن 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 حفدي: «هذه النزهة مملة»، وحفدي 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 مرحلةٍ ما من حياتنا، جد ذلك المرح من الماضي، وسيكون في منتصف الطريق نحو إعادته مرّةً 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 التسرّع لتحقيق نتائج إيجابية.

هذا ليس امتحاناً ولا اختباراً؛ يُعدّ تاريخ اللعب رحلةً في الماضي والحاضر، آلةٌ للزمن، شاشةٌ 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 قائمةً 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 أعمال خاص، 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 مبتذلة 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 بيضاً 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 بحافة الوقوع 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 صاخبة 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 يحفزّه 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 نختبره 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.

