

## الفصل السابع

### برياضة هزلية نحو حيوية جديدة

إذا ما كنت واحداً من أبناء هذا العصر الذين يعيشون حسب شعار (الرياضة هي قتل)، وبيتعدون عن كل نوع من أنواع الممارسة الرياضية، الآن وفي المستقبل، فممن الأفضل أن تقلب في الحال صفحات هذا الفصل وتشغل نفسك بالملاحظات الإبداعية الأخرى في هذا الكتاب. لكن قبل كل شيء يجب أن يكون واضحاً لديك، بأنك - باعتبارك غير رياضي - قد تخلت عن الكثير، لأن للرياضة - طالما لا تمارس بشكل عنيف وقاس - علاقة وثيقة بالحيوية، بل يمكن أن نقول إن الرياضة هي الحيوية.

طبعاً إن الحماس لأنواع معينة من الرياضة لم يرافق الإنسان منذ أن كان في المهد، مثل القفز بالمظلات أو الطيران الشراعي أو التزلج على الجليد. ولكن لا تخف، فالأمر هنا لا علاقة له بكل هذه الأشياء. فما عليك إلا الشعور بمتعة الحركة الإبداعية عن وعي.

أي نوع من الناس أولئك الذين يمارسون أنواعاً غريبة من الرياضة؟ قبل مدة قصيرة سمعت في نقاش تلفزيوني الجملة التالية: إن أولئك الذين يمارسون الرياضات الخطرة «ما هم إلا مغامرون مستترون، أنانيون تواقون إلى الموت ومتعصبون مضحكون، انغمسوا في غرائزهم العصائية من أجل تأكيد الذات». إلى هذا الحد.

طبعاً إن مثل هذا الرأي لا يمثل رأي الأكثرية، ولكن العديد من الناس الذين لم يسبق لهم أن مارسوا الرياضة مطلقاً يفكرون على هذه الشاكلة؛ إنهم ينظرون إلى ممارسي الرياضة الغربية كمجانين غربيي الأطوار وكمنحرفين أو انطوائيين يعيدون عن الواقع.

لكن هؤلاء الرياضيين المبدعين يمكنهم العيش بشكل جيد. إنهم يترفعون عن ذلك لأنهم لا يهتمون بما يقوله الناس عنهم. فالحياة تعني بالنسبة لهم التغيير وليس الجمود. والرياضيون من هذا الصنف يعيشون غالباً حياة أكثر تهوراً وإبداعاً من الإنسان العادي وفي صميم الحياة.

وفي هذا المعنى فإن صفة «مجنون» - كما قال اليونانيون القدماء باعتبارهم هم من أوجد الرياضة - عبارة عن كلمة للإطراء وليست للذم. والأهم من ذلك بكثير يبدو لي السؤال: لماذا تزدهر أنواع هذه الرياضة الخطرة منذ عدة سنوات بلا انقطاع؟ بالتأكيد هناك أكثر من جواب عن هذا التساؤل.

### لماذا تنشأ باستمرار أنواع من هذه الرياضة الخطرة؟

نعيش حالياً، في مجالات اجتماعية متعددة، نزعة الابتعاد عن العموميات والأشياء التقليدية والميل نحو الخاص وغير التقليدي. تنشأ أنواع الرياضة الخطرة هذه لأن الشباب لم تعد لديهم الرغبة في الذهاب إلى الاتحادات الرياضية ذات الأفق

الضيق، وصالات التدريب العفنة التي أوجدها أجدادهم؛ لذلك يخترعون دائماً وبلا انقطاع أجهزة مسلية جديدة من أجل التقدم نحو الأمام ويغيرون قواعد الألعاب المعروفة. والآن ينطلقون بتسلق الجبال والأشعة رباعية الأضلاع والأحذية الدوارة وغيرها من أجهزة الحركة المشابهة عبر الأنفاق والممرات الجبلية والأماكن المخصصة للمشاة في المدن. والآن أصبح مسموحاً له بالاشتراك في الألعاب الأولمبية بألعاب مثل كرة الطائرة على الشاطئ وألعاب تزلج متنوعة.

يجب أن تكون ممارسة الرياضة بشكل يحقق السعادة والمرح، وبحيث لا تكون فكرة تحقيق الإنجاز هي الفكرة المسيطرة. فالرياضة التي تخضع إلى قواعد ضيقة وضوابط المباريات سرعان ما تفقد المتعة بممارستها.

وهناك نقطة إيجابية لصالح أنواع رياضة الهزل (التسلية) وهي أن قواعد اللعبة - فيما لو وجدت - لا تحتل إلا أهمية ثانوية. ففي الدرجة الأولى يقف الإبداع ثم التسلية والهزل، ومعظم الرياضات الهزلية إبداعية تجتذب النشيط وتحرره من الداخل. فإذا ما توجه شخص ما نحو رياضة ركوب المنطاد أو رياضة الحذاء الضخم أو مارس رياضات القفز بالمظلات بمختلف أشكاله فإنما يفعل ذلك لأنه يجد بذلك كل المتعة. فكل تخط للحدود هو تخط للذات، ومن خلال التماس الحدود الذاتية يمكن للمرء أن يلحظ من هو بالفعل. فمن يستطيع التحرر من

التصور الضيق للذات، ومن يدرك عن طريق مختلف درجات الصعوبة والمغامرة ما يعتمل في نفسه، فإنه يعيش بكل ما تعنيه الكلمة. فجأة تتفتح آفاق وإمكانات لم يكن المرء يعرف عنها شيئاً بل ربما لا يعتبرها حقيقة. ولهذا الإدراك عمق وجودي. فالحياة تعني بالنسبة للرياضي المغامر بالدرجة الأولى: الطاقة والقوة، ومن خلال ذلك يتميز إلى حد كبير، وبشكل إيجابي، عن الكثير من أقرانه. الرياضي المغامر يتعلق مباشرة بنبض الحياة.

### رواد الخروج عن المألوف:

الرياضيون الهزليون ليسوا فقط مبدعين بشكل خاص، بل أيضاً مكتشفون. وبكل ما تعنيه الكلمة، على غرار المغامر النرويجي الأسطورة والباحث في القطب روالد أموندسن:

كثير من معاصريه اعتبروه مجنوناً عندما انطلق عام ١٩٠٣ مدفوعاً بحب المغامرة- كأول إنسان- لعبور الممر الشمالي الشرقي الذي كان يثير الرعب. وفي عام ١٩١١ وصل - على الرغم من كل نذر الشؤم - حتى القطب الجنوبي وقدم بذلك، كواحد من «أكثر الرياضيين تطرفاً» للعلم- على هامش مغامرته- خدمة كبيرة. وكان تعريفه للمغامرة على الشكل التالي:

«معظم الناس تخطر في أذهانهم كلمة (مغامرة) عندما يسمعون كلمة (اكتشاف) ولذلك أريد أن أحدد الفرق بين هذين التعبيرين من وجهة نظر المكتشف. بالنسبة للمكتشف ليست المغامرة أكثر من انقطاع غير كامل لعمل جدي. فهو يبحث عن

حقائق كانت حتى حينه غير معروفة. كل مكتشف يعيش المغامرات، فهي تشجعه، وهو يحن إليها، ولكنه لا يسعى إليها بالضرورة». وعلى الرغم من أن ذلك هو العكس تماماً لمعظم الممارسين المعاصرين للرياضة البهلوانية، فهم يبحثون بشكل أو بآخر، وعن وعي تام، عما هو خاص ومميز لاكتشاف أنفسهم كبشر. فهم يفقدون أنفسهم في «رياضتهم» ولكن بالتعاون مع المغامر النرويجي - آنف الذكر - يتوفر لديهم الظمأ إلى الاكتشاف والرغبة في المجهول وغير العادي. وهذه الرغبة القديمة في «التسلية» تم بعثها من جديد على أيدي المتزلجين على الجليد والثلج والماء وغيرها.... ومنذ ذلك الوقت زاد عدد أولئك الذين يريدون تجربة ما هو جديد.

فالمتزلجون على الثلج استبدلوا أماكن تزلجهم وتحولوا إلى متزلجين تحت الماء في أعماق البحار بدلاً من الثلج الكثيف. ومن لديه رغبة في الكنوز القديمة يمكنه رؤية ذلك في الغطس بحثاً عن حطام السفن الغارقة.

ومن يمل من الماء، يسبح على لوح من الخشب ومظلة في السماء على علو ٤٠٠٠ متر، أما من يميل إلى تسلق الجبال فيطلق على نفسه الآن اسم «المتسلق الجر» ولا يحتاج من أجل هذه الرياضة حتى إلى جبل. وفي منطقة ألاسكا يحتفل سياح المدن الكبيرة المجريين بأعمال الإنقاذ ضمن جدران من الجليد على عمق مائة متر. وفي كل عام نشهد ولادة أنواع جديدة من الرياضة.

يرى كثير من علماء النفس في ذلك تطوراً إيجابياً إلى أقصى الحدود على الحالة النفسية للإنسان الذي شوهته الحضارة في نهاية القرن العشرين.

### ما الذي تسببه أنواع الرياضة البهلوانية في العضوية؟

للرياضات البهلوانية آثار شديدة التنوع على العضوية، الشيء الذي تشترك فيه جميعها هو أنها تؤثر إيجابياً على الجسم والعقل والروح، وتسهم إلى حد كبير جداً في الشعور بالسعادة، بغض النظر عن خطر الإصابة بجروح، الذي قد يحدث عند بذل النشاطات المفترطة. لكن ليس من الضرورة أن تكون هذه الرياضات في منتهى الشدة. فكثير من الجروح يمكن تفاديها بسهولة، بحيث لا يندفع المرء أبداً «ببرود» نحو المتعة، بل بعد أن «يحمي» جسمه قبل ذلك من خلال التمدد وتمارين العضلات. والوقاية ممكنة أيضاً من خلال تمارين اللياقة المنتظمة، فبنية عضلية قوية تحمي من تمزق الأربطة والمفاصل.

ولكن المهم بالدرجة الأولى هو أن لا يتخطى المرء حدوده الفردية ويقدم على مغامرة غير لازمة؛ عند ذلك لا شيء يحول دون ذلك.

وفي الجدول التالي لمحة عن أهم آثار أنواع الرياضة البهلوانية:

| المجال العقلي   | المجال الجسدي   |
|---|---|
| الشعور بالمرح والسعادة  | يرتفع مستوى الأدرينالين                                     |
| يزداد الهناء والعافية والمتعة بالحياة                                     | تنشط هرمونات المرح  |
| يزول الشعور بالمخاوف  | يرتفع مستوى الأندومورفين                                    |
| تزداد قيمة الثقة بالنفس   | يتقوى نظام المناعة  |
| تزداد القدرة على التحمل<br>والحيوية والديناميكية                          | تزداد قدرات القلب   |
| يزول الإرهاق ويتم التوصل إلى<br>الاسترخاء                                 | تتحسن قدرة أداء الرئتين                                     |
| تزداد قوة الإرادة والقدرة على<br>الأداء                                   | يتحسن التزود بالأوكسجين                                     |
| الحيلولة دون العزلة والانفرادية<br>(علاقات اجتماعية)                      | يسجل الجهاز العضلي نمواً في<br>القوة وتزول التوترات         |
| يتحسن الإدراك الواعي للجسد<br>والخبرة فيه ( الإصغاء إلى<br>الصوت الداخلي) | ينخفض مستوى الدهون، ينخفض<br>الوزن ( له تأثير على الرشاقة). |
|   | يتحسن تنظيم حرارة الجسم                                     |

وفيما يلي سأذكر بعض الأمثلة عن أنواع رياضة التسلية تناسب المبتدئين بشكل رائع، ولأسباب عدة:

❖ فيها عامل سعادة وإبداع.

❖ لا تتطلب لياقة بدنية عالية، ويمكن ممارستها حتى سن متقدمة.

❖ ليست خطيرة فيما لو تمت ممارستها بشكل صحيح مع مراعاة الإجراءات الأمنية.

❖ بالنسبة لمعظم الأشخاص تعد معقولة من حيث الكلفة، فلا تتطلب تكاليف كبيرة. في حالة عدم وجود رغبة لديك بالنشاطات المذكورة، قم باختراع نوع جديد من الرياضة، خاص بك، فلا حدود هنا تحد من مخيلتك.

### الكرسي الهوائي:

الكرسي الهوائي كما يدل عليه اسمه عبارة عن «كرسي هوائي» طائر على الماء. يجلس سائق كرسي الهواء على مقعد زلاج، يتراوح عرضه ما بين ٤٠ - ٥٠ سم، مركب على جناح بسيط يجره قارب بخاري. ولكي لا يفقد السائق كرسيه أثناء النزهة على الماء يكون مربوطاً بحزام على سطح القارب. واللوح نفسه هو تقريباً بطول زلاجة الثلج. والجناحات على الجانب الأسفل من اللوح وظيفتها تقليل مقاومة الماء أو بالأحرى قوة الرفع المطلوبة. وحالما يفقد الكرسي الهوائي التصاقه بالماء ويصبح السائق يطير قليلاً فوق مستوى سطح الماء يعد ذلك نجاحاً.

الكرسي الهوائي مرغوب في أمريكا بشكل خاص لأنه سهل التوجيه بعكس رياضات التزلج الأخرى على الماء، وكذلك تكون حركات فنية أخرى، مثل: الالتفاف والطيران في الهواء، أسهل مقارنة مع أنواع التزلج التقليدية على الماء.

ليست هناك شروط خاصة مطلوبة من سائق الكرسي الهوائي، كما أن الأخطار شبه معدومة. فإذا ما اضطرب السائق نتيجة خطأ باستعمال الرباط أو زيادة السرعة، يمكن للسائق في أية لحظة أن يفك الحبل ويلقي بنفسه في الماء، فليس في الماء كتل صلبة كما هو معروف.

### هل هناك من رياضة مناسبة للجد والجدة؟

لابد لكل من سبق أن قضى إجازة في فلوريدا أن استرعى انتباهه العدد الكبير من كبار السن النشيطين على الشواطئ. أما عندنا في ألمانيا فقلما يمكن التفكير بأن من كان في الستين أو السبعين من العمر يمكن أن يتأرجح فوق كرسي هوائي ويطيّر بها مثلاً فوق بحيرة «كيم زه» (بحيرة في جنوب ألمانيا- المترجم).

أما في فردوس المتقاعدين الشهير «سانت بريارا» أو «سانت بيترسبورغ» فلا يعتبر ذلك أمراً غير عادي: ففي مثل هذه الأماكن لا يتردد العديد من المتقاعدين بين حين وآخر من النزهة على متن الكرسي الهوائي المريح.

أكبر راكبي الكرسي الهوائي سناً في العالم هي ماري مورفي وعمرها ٧٩ عاماً. وهي بالمناسبة والدة مخترع الكرسي الهوائي مايك مورفي.

وجواباً على السؤال فيما إذا كانت تخاف من ممارسة هذه الرياضة أجابت صحفياً في «نيويورك تايمز» ببديهيتهما الحاضرة: «أيهما أخطر، أن تذهب لوحدك للتسوق في نيويورك أو أن تجلس فوق الكرسي الهوائي وتدع الهواء والأمواج تهب في وجهك؟ إن التزهر على متن الكرسي الكهربائي يجعلني أبدو أقل من عمري الحقيقي بأربعين سنة على الأقل».

### أين يمكنك ممارسة رياضة ركوب الكرسي الهوائي؟

أشهر أماكن ممارسة رياضة ركوب الكرسي الهوائي موجودة في كاليفورنيا وفلوريدا حيث تم اختراعه. هناك يمكن لأي شخص عملياً على كل شاطئ أن يقوم بدورة على الكرسي الهوائي لقاء بضعة دولارات. لكن هذه الرياضة لم تدخل ألمانيا مع الأسف إلا بشكل محدود.

منذ بضع سنوات فقط أصبح استئجار كرسي هوائي ميسراً لقاء مبلغ حوالي ١٠٠ يورو. حظ أكبر لممارسة هذه الرياضة يتوفر في جنان قضاء الإجازات في جزر الكناري (حيث توجد هناك عدة شركات لتأجير الكراسي الهوائية للسياح) وكذلك في مايوركا (على شاطئ بلايادي بالما هناك شركات كراسي هوائية على شاطئ حي الملاهي المسمى الأرينال).

### عناوين، استعلامات، وأسماء المؤسسات المعنية:

تقدم رابطة التزلج على الماء والاتحادات الخاصة بهذه الرياضة معلومات عند السؤال عن الإمكانيات الحالية لممارسة

رياضة الكرسي الهوائي في ألمانيا. هنا يمكن للمرء أن يطلب  
قوائم بالنشاطات والمواعيد وهي:

Deutscher Wasserskiverband

Hans Otte

Treskower Allee 86

10318 Berlin

S & S Reisen

90480 Nürnberg

Telefon: 0911/538488

Oder 538465

Fax: 0911/538488

Ester Deutscher Wakeboard-Verein e.V

Martin Dobbeck

Niebuhrstrasse 1

10629 Berlin

Telefon: 030/88682926, 030/8819849

oder 0172/3932926

Fax: 030/88682903

Wake & Air-Chair Division

Paderborn

Klaus Born

Ostendorferstrasse 1

33106 Paderborn

Telefon: 0525/66707

Walldorfer Wakeboard

Club, 96 e.V

Thomas Schick

Nordendstrasse 34

64546 M?rfelden- Walldorf

Telefon: 06105/951993

Fax: 06105/6433

Internet: <http://www.wasserski.de>

### ركوب المنطاد:

أن تشتم رائحة الغيوم البحرية التي لا حدود لها ضمن سلة صغيرة تحلق بك على طول الأفق، وتتمتع بالسكينة التي لا تصدق، كل ذلك يتحقق في ركوب المنطاد الذي يعد نوعاً من المغامرة من جهة، ونوعاً من الاستعراض من جهة أخرى. لكن

انتبه: يستخدم تعبير (سفر) بالبالون وليس تعبير (طيران) وهذا ما يصر عليه الملاحون.

### كيف يعمل المنطاد المسير بالهواء الساخن؟

يعمل المنطاد المسير بالهواء الساخن حسب مبدأ الدفع المنسوب إلى أرخميدس: فالدفع هو أكبر من الوزن. ويتم الوصول إلى ذلك من خلال ملء المنطاد بالهواء الساخن. من المعروف أن الهواء الساخن يتمدد بشكل أكثر من الهواء البارد. ومن خلال تسخين الهواء الموجود في جسم المنطاد بين فترة وأخرى بواسطة مواقد غاز البروبان تتم عملية الدفع. وهذه المواقد مركبة بشكل متحرك حتى يمكن ملء البالون بالهواء الساخن بشكل متوازن. وبمساعدة المواقد هذه يمكن التحكم أيضاً بارتفاع التحليق.

### بالمنطاد حول العالم:

سافر الأمريكي جون وايس عام ١٨٥٩ بمنطاد من سانت لويس (في ولاية ميسوري) إلى هندرسون (في ولاية نيويورك) مسافة ١٣٠٠ كم. بعد هذا التاريخ مضت أكثر من ١٣٠ سنة إلى أن حقق السويديان «ريتشارد برانسون» و«بيير ليندستران» عام ١٩٨٧ أول عبور للمحيط الأطلسي بواسطة منطاد مسير بالهواء الساخن. استمرت تلك الرحلة التي قطعها فيها مسافة ٤٩٤٧ كم مدة ٣١ ساعة و٤١ دقيقة و١٢ ثانية. وفي عام ١٩٩١ عبر هذان السويديان، ولأول مرة، المحيط الهادي بأكبر منطاد على الإطلاق (حجمه ٧٣٦٠٠ متر مكعب) وبذلك حققا رقماً قياسياً عالمياً بقطع أطول مسافة (٧٦٧٢ كم) في ٤٥ ساعة و١٥ دقيقة.

عناوين ومعلومات ومؤسسات تهتم بهذا النوع من الرياضة: السفر بالمنطاد يعد واحداً من أنواع رياضة التسلية ذات الجاذبية الكبيرة والتي يمكن لكل شخص أن يتمتع بها. أصبح السفر بالمنطاد الآن متوفراً في كل مدينة كبيرة، تؤمنه عدة شركات خاصة بهذا النوع لقاء حوالي ١٧٥ يورو، وهذا يعد هدية قيمة في عيد ميلاد. والعروض تتنوع بين طلعات بسيطة فوق الحقول وطلعات ليلية وطلعات فوق جبال الألب. بعض الشركات تقدم أيضاً تعرفه خاصة خلال أيام العمل الأسبوعية وتعرفة خاصة بالأطفال.

تنتهي المتعة عندما يبرد الهواء في المنطاد. وهذا ما يحدث عادة بعد ساعة أو ساعة ونصف. ومن أجل ذلك يمكن للمرء أن يكون موجوداً منذ البداية عندما يقوم الخبراء بتجهيز المنطاد وتقوم موائد الغاز بتسخين هواء الصباح البارد وتنفخه داخل البالون. وقد تحتاج هذه العملية إلى حوالي ساعتين أو ثلاث ساعات.

يحتاج قائد البالون إلى رخصة سوق يحصل عليها بعد أن يكون قد حقق ما لا يقل عن عشر ساعات ممارسة. وكل طلعة بالون يرافقتها فريق أرضي بسيارة على الأرض أينما حلق حيث يقوم أيضاً باستقباله في مكان هبوطه.

### عناوين الشركات المعنية في ألمانيا:

Feuervogel Ballonteam

Andreas Schwierz

Gabelsberger Strasse 85

80333 München

(Startplatz: Starnberger See oder anderswo)

Telefon: 089/52511

Fax: 089/525211

Balloon Team Achauer

(Passagierfahrten, Incentives)

Meginhardstrasse 19

82205 Gilching

Telefon: 08105/26752 oder 0172/2716694

Fax: 08105/26752

Deutscher Freiballonsport- Verband e.V.

Huysenallee 87

45127 Essen

Telefon: 0201/20844

Pioneer Ballooning

Berliner Strasse 3

83301 Traunreuth

Telefon: 08669/901734

Fax: 08669/901405

Ballooning Reichart

Hofzaunweg 16

(Startplatz: Kirchsee am Sachsenkamm)

83677 Greiling

Telefon: 08041/3220

Balloon Federation of America

PO.Box 400

Indianola, IA 50125, USA

John Michael Wallace

(President)

Telefon: 001/515/9618809

Fax: 001/515/9618809

Happy Ballooning

91541 Rothenburg

Telefon: 09861/87888

Sport Balloon Society of USA

Menlo Oaks Balloon Field

PO Box 2247

Menlo Park, CA

94026-2247 USA

Peke Sonnichsen (President)

Telefon: 001/415/3232757

Happy Ballooning

G. Tiike

83624 Otterfing oder

93607 Holzkirchen

Telefon: 08024/8713

Fallschirmsportclub Skydive

Kangaroo e.V.

Ausbildung, Tandemsprünge,

Ballonfahrten, Rundflüge

Schlesierstrasse 4

82024 Taufkirchen

Telefon: 089/6125000

Dansk Ballonunion

(Benny Clausen)

Thorsager 12k

Reerslev

DK-2640 Hedehusene

D?nemark

Manfred Szernborski

Birkenweg 2a

Prien am Chiemsee

Telefon: 08051/4381

Fax: 08051/61258

Balloon Life Magazine Inc.

2145 Dave Avenue

Sacramento, CA 96815

USA

Empfeblenswerte Internet- Seiten

<http://www.fttech.co.uk/balloons/index.hts>

(United Kingdom Hot Air Balloon Passenger Rides)

<http://www.aerostar.com>

(Aerostar Balloons, Handel)

## رياضة القدم الكبيرة:

جاؤوا في شتاء عام ١٩٩٦/١٩٩٧ عن طريق رياضيين كنديين إلى أوروبا. حيث غزوا أولاً قلوب بعض القليلين ممن يمارسون الرياضات الشتوية فيها. وبعد سنة ونصف لم يكونوا بعد قد لاقوا قبولاً في ألمانيا، ولكن في ذلك على الأقل لهو وتسلية. والحديث هنا هو عن الأقدام الكبيرة. وهي عبارة عن زلاجات «علاج مؤقت» قصيرة جداً تشبه بصمات الأقدام الكبيرة.

المزية الأهم للأقدام الكبيرة تجاه التزلج على الثلج بكافة أنواعه وأدواته أن المرء يربط كلا اللوحين ببساطة مع العرى الموجودة على حذاء التزلج. وهكذا يمكن للمرء أن ينحدر به كما يحلو له. أما خطر الإصابات في التزلج باستخدام القدم الكبيرة فهو معدوم؛ لأنها، وبسبب عرضها، (حوالي ١٥ سم) لا تسمح بسرعات عالية. حتى ولو حدث سقوط فلا يمكن للأقدام الكبيرة أن تترك، وذلك بسبب قصرها (٦٠ - ٨٠ سم). لكن الأفضل بلا شك هو أن رياضة القدم الكبيرة متعة غير مكلفة. فكل ما يحتاجه المرء هو قدمين كبيرتين (حوالي ١٠٠ يورو). رباط خاص غير ضروري (أحذية الثلج العادية ينصح بها لكن ليست ضرورية). إن رياضة القدم الكبيرة هي بالمقارنة مع بقية الرياضات الثلجية الأخطر والأصعب والأغلى، عبارة عن بديل مثالي لرياضة التسلية بالنسبة للمبتدئين في الرياضة الشتوية.

## القدم الكبيرة «للإنسان الثلجي» في أمريكا الشمالية:

إن ما يطلق عليه سكان التيب بيتي Yeti يسمى عند سكان أمريكا الشمالية القدم الكبيرة Big foot. يقال إن طول قامته يبلغ ٧٠,٢ متر، ضخمة البنية، يكسو جسمه شعر غامق اللون ويمشي منتصب القامة.

تأكد وجود القدم الكبيرة مرات عديدة. فبين عامي ١٨١٨ و١٩٩٠ يقال إنه شوهد أكثر من ألف مرة، وبشكل خاص في كولومبيا البريطانية وأوريغون وكندا. يقال إن طول آثار أقدامه التي يخلفها وراءه يبلغ حتى ٥٠ سم. ويقال أيضاً إن مواجهة تلفت النظر إلى أبعد الحدود مع «قدم كبيرة» حدثت عام ١٩٨٢ في كونيتيكت Connecticut عندما شاهده اثنان من عمال المزارع أثناء مناوبتهم الليلية. كان ذلك بعيد منتصف الليل عندما وقفا فجأةً وجهاً لوجه أمام كائن يبلغ طوله حوالي ٣٠.٢ متر، جسده مغطى بشعر بني اللون. كان يجلس على حافة صندوق للأعلاف ويده مفروسة في العلف، وفي الوقت نفسه كان يراقب الأبقار. صرخ الرجلان وهربا، ثم اتصلا بالشرطة لطلب المساعدة. ولكن عندما وصل موظفو الشرطة كان هذا الكائن قد اختفى.

## الدحرجة:

هل قمت يوماً في طفولتك بدحرجة جريئة من على مرتفع نحو الأسفل؟ رائع، إذن تناول الكرة، لا بل قف ليس هكذا كما تظن الآن، بل اركب داخل كرة من اللدائن البلاستيكية بطول

حوالي مترين وتمتع بالنشوة (كمتدحرج) حيث ستدحرج من على قمة هضبة دون أن تبذل أي جهد أو تقوم بأي عمل.

إن ما دفع بـ «هوكلي بري فين» - في قصة المغامرة التي كتبها مارك توين - للصراخ وهو في البرميل الخشبي المتدحرج، هو دفق الأدرينالين عند جماعة رياضة المتعة بانتظام وسعادة.

إن الركاب الذين يتحركون في دوامة يفقدون - نتيجة الكرة الشفافة - بسرعة القدرة على التوجه. حيث يفقد المتدحرج تعابير «يمين، يسار، أمام، خلف» حالما بدأت كرتة بالحركة. وهناك شعور واهن في منطقة المعدة يحسب حسابه سلفاً، ولكن أيضاً كمية لا بأس بها من المرح عندما يدور كل شيء ضمن شيء.

ما من أرجوحة عالية التقنية في المدينة التي يقام عليها مهرجان أكتوبر (في ميونيخ) أو في مهرجان شعبي آخر تستطيع أن تكون بديلاً عن الشعور الذي ينتاب المشاركون في هذه الدحرجة. ومن هنا نعجب بأن عدد محبي «الدحرجة» في ألمانيا ما يزال قليلاً جداً. هناك سبب ممكن وهو أن متعة ثوان في بلدنا هذا، غير معروفة جداً، وبناء عليه، فهي أيضاً ليست رخيصة الثمن، تتراوح أجرة دورة تدحرج ما بين ٤٠ - ٥٠ يورو. أما في نيوزيلندا، موطن هذه الدحرجة فيمكن للمرء أن يتدحرج أربع مرات لقاء هذا المبلغ.

### نوابض طرية كالزبدة:

المزية الكبيرة للدحرجة، بالمقارنة مع العديد من أنواع رياضة التسلية، هي أن خطر الإصابة منعدم؛ لأن داخل الكرة المتدحرجة

محشو بمعطف بلاستيكي خارجي فيه وسائد هوائية موجهة نحو داخل الكرة، وبذلك لا يشعر المتدحرج بأية قساوة، حتى ولو أن الدحرجة تبدو أحياناً للناظرين وكأنها تدق العنق.

الخطر الوحيد هو أن الكرة تكون سريعة جداً ولا تتوقف في الوقت المناسب، ولكن هذه المغامرة يمكن التخفيف منها من خلال اختيار موقع مناسب يوفر تدحرجاً طويلاً وغير متعرج.

إذن عندما لا تدري ماذا بإمكانك أن تقدم هدية لأصدقاء أو أقرباء بعيد ميلادهم، ما رأيك عند ذلك مثلاً بنزهة دحرجة غير عادية، كهدية في هذه المناسبة؟



## خلاصة سبع ملاحظات تتعلق بالحيوية

عدت هنا مرة أخرى لأعرض سبع ملاحظات حول الحيوية، قد تشكل زبدة ما في هذا الكتاب، وربما تكون أنت أيضاً قد استخلصت لنفسك عصارة أو زبدة أخرى، أو توصلت إلى نتائج وأفكار أخرى مختلفة كلياً.

وكما نعلم، فإن الرشاقة الروحية - الانفعالية هي النتيجة المنطقية للعطالة الإبداعية المتكررة، فمن ينهل، ولو جزءاً بسيطاً من الإبداع الكامن فيه، تكون لديه فرص البقاء رشيقاتاً من الناحية الروحية والعاطفية - الانفعالية، وغير خاضع لعدد سنوات عمره، بل وأكثر من ذلك، إذ سيفيض بالطاقة لكل المهام التي تضعها له الحياة، وسيصبح حتماً مصدراً للحماس الصادق، ويكتسح الآخرين بهذا الحماس الإيجابي؛ لأنه كإنسان مبدع لا بد وأن تصدر عنه ذبذبات إيجابية. فهو يظل، بدءاً من قمة رأسه دائماً شاباً وديناميكياً. كل منا يعرف أشخاصاً بلغوا سن السبعين أو تجاوزوه، لكنهم لم يخرفوا أبداً، بل عندهم من الحيوية ما لدى بعض من هم في العشرين. و«السر» الذي يملكونه اسمه دائماً العطالة المبدعة بشكل من الأشكال. إذن لنشرح بإيجاز أين يكمن «سر» الرشاقة الروحية والانفعالية:

**النقطة الأولى والأهم :** احرص على أن لا تفقد يوماً

المتعة بالحياة. كما كنا نردد في طفولتنا الأغنية التي تقول:

لتكون سعيداً يكفيك القليل

ومن يكون سعيداً فهو ملك

لا أريد هنا أن ألقى موعظة. لكن أود أن أقول إن المبدعين من الناس لا يعرفون الملل عادة، فهم يجذبون المزاج الجيد والنجاح، لدرجة أنهم هم أنفسهم لا يعرفون من أين يأتيهم ذلك. حتى إنه قد ثبت علمياً أن المزاج الجيد يساهم عن طريق الجهاز العصبي والهرموني والمناعي في البقاء بشكل سليم جسدياً وعلى استعادة العافية بشكل أسرع. ويؤكد عالم النفس الأستاذ كلاوس فيدلر من هايدلبرغ أن: «المزاج الجيد يساعد على الإبداع، وبالعكس، فالومضات الفكرية تتدفق كالياه الرقراقة».

حاول وحسب الإمكانية أن لا يكون سلوكك دائماً يهدف إلى غاية معينة. فإذا ما أراد إصبعك العصبي أن يلعب بجهاز التحكم عن بعد أو في جهاز الستيريو، فامنعه من ذلك.

بهدهوء وبساطة.... دون راديو أو تلفزيون أو فيديو. ولا تخف أن تفوتك أهم الأخبار العالمية. فمن أجل رؤية البابا وهو يقبل الأرض في كولومبيا ليس من الضروري أن تقضي وقت فراغك على الكنية أمام التلفزيون. وسوف تدهش من وفرة الطاقة الإبداعية والمتعة في الحياة التي سوف تكسبها بعد فترة قصيرة من الوقت.

## الملاحظة الأولى حول الحيوية

### انظر إلى الحياة وكأنها لعبة:

اكتشف عن الميل الكامن فيك للعب، ولكن لا تقسر نفسك على شيء.

دع لنفسك الوقت الكافي لتفتح لنفسك آفاقاً جديدة واكتشف هوايات جديدة. قم كل يوم، قدر الإمكان، بشيء جديد دون هدف معين، ودون غاية محددة. قم بعمل أكبر قدر من الأشياء ولكن من أجل الأشياء فقط، دون أن تبغي من خلالها غاية أخرى. هذا هو الموقف المثالي من العمل وسوف تندهش كيف أن الأشياء سرعان ما تترتب لصالحك.

### النقطة الثانية: بما أن الإنسان في طبيعته كائن يحب

اللعب، فإن الفن السامي للعطالة المبدعة يكمن أولاً في التعامل مع الألعاب التي تبدو «لا معنى لها ولا فائدة» ومن ثم لتتهل منها، في الخطوة التالية وبشكل آلي، أفكاراً ودوافع. فترك الأشياء على عواهنها بشكل مبدع يبدأ بالأشياء الصغرى: عند القيام بمسير في الطبيعة المفتوحة مثلاً، وعند قراءة مسترخية لكتاب جيد، وعند الاختيار الموفق لإشغال وقت الفراغ وهكذا. ليس ضرورياً أن يكون ذلك شيئاً غير مألوف أو غير عادي. فمن يعمل شيئاً في حياته لم يسبق له أن قام به، فإنما يفيد نفسه، حتى ولو لم يحقق ذلك فوراً. لكن العقل الباطني سيكون شاكراً له على المدى الطويل. فبالأشياء التي لا تتطلب منا ذكاء، يمكن للنفس أن تسترخي وتعيد استرجاع طاقتها بالشكل الأمثل.

## الملاحظة الثانية حول الحيوية

### اعمل كل يوم شيئاً جديداً:

الاسترخاء السهل يمكن التوصل إليه بكل يسر عندما تقوم بعمل شيء لم يسبق لك أن قمت به قبلاً، مثلاً: ممارسة نوع جديد من الرياضة المسلية. تحضير قطعة من المعجنات من صنع المخيلة، تحويل شرفة المنزل إلى شاطئ على غرار شاطئ هايتي. التمعن في أشياء فيها خداع نظر، ابتكار كلمات جديدة، مراقبة حيوانات مائية دقيقة، البحث عن كنز قديم، التكلم مع الأشجار..

**النقطة الثالثة:** يقال دائماً عن كبار السن إنهم يعيشون في الماضي. قد يكون هذا القول صحيحاً، ولكن بنفس القدر من الصحة يمكن أيضاً أن يقال بأن معظم الشباب الطموحين يعيشون في المستقبل. وكم من الهموم غير المبررة إلى حد كبير نقحم بها أنفسنا من أجل المستقبل. وهذا ما يتضح في العديد من الأمثلة: فكلما كان الإنسان أقل خيلاً وأقل إبداعاً كان ميالاً للانشغال بهموم عديدة حول أشياء تافهة ولا أهمية لها أبداً. وغالباً ما لا يلحظ مدى تمسكه بهذه الهموم التافهة: جاري رجل متقدم في السن ليس له أولاد، ناداني مرة ليريني أن أطفالاً قد أسندوا دراجاتهم على جدار منزله الذي قام حديثاً بتنظيفه، قائلاً وهو بقممة الانفعال: «انظر إلى هذه الخريشة، أليست هذه قلة حياء؟».

إنها أمر تافه جداً. ولا شيء أكثر من ذلك، أصلاً لا تستحق الكلام. لكن ليس بالنسبة له. الأمور التافهة هي الطريق الأفضل لجعل الحياة صعبة؛ لأنها تكسب دائماً هموماً جديدة فوقها. وقد سبق للمؤرخ اليوناني بيركليس أن قال قبل ألفي عام: «أيها السادة، إننا نشغل أنفسنا لمدة طويلة بالتوافه» نعم وهذا ما نفعله حقاً. ليتوجه إحساسك نحو «الآن» ولتكوّن لنفسك إدراكاً للحاضر؛ لأننا الآن في الحاضر، والآن يمكننا أن نغير شيئاً. حاول ذلك أيضاً. فالحياة في الوقت الراهن تريح بشكل رائع، حيث يبدو أن الأعباء بدأت تسقط عن كاهل المرء.

### الملاحظة الثالثة حول الحيوية

#### عش في المكان والزمان الحاضرين:

لا تعكر روحك بتوافه الماضي والمستقبل، اتبع قول بنيامين دزرائيلي الحكيم: «إن الحياة قصيرة جداً لنبدها بالتوافه». عش في الزمان والمكان؛ لأن الأمس مضى والغد لم يأت بعد. ضع كل شيء في مكانه الصحيح بحيث تصغي بإبداع إلى قرارة نفسك، وكل شيء يأتي بعد ذلك من تلقاء نفسه.

#### النقطة الرابعة: التملك هو الذي يتحكم إلى حد كبير

بأولئك الذين يفتقرون إلى المخيلة، وهؤلاء تتميز علاقاتهم مع بعضهم بالدرجة الأولى بالمنافسة والعداوة والخوف. عندما يكون التملك هو قاعدة شعوري بالانتماء حيث «أنا أساوي ما أملك» عندها لا بد وأن تؤدي الرغبة في التملك إلى التطلع نحو المزيد من التملك.

**بعبارة أخرى:** الجشع هو النتيجة الطبيعية لحب التملك. والشئ الذي يضاعف من هذا الجشع هو أن الذي يخلو من المخيلة لن يشبع أبداً، ولن يكون راض على الإطلاق. فشعوره بقيمة نفسه يتناسب دائماً مع مستوى ما يحققه آنياً، مثله مثل المساهم في البورصة الذي يكون رد فعله في منتهى الحساسية على أي خبر يتعلق بهذا الموضوع.

إن حل هذا الارتباط الذي تخشى عواقبه للإنجاز والقيمة الذاتية ليس ممكناً إلا عندما يصل المرء إلى نقطة يتوقف عندها ويتراجع. وما عدا ذلك تبقى كل محاولة للاسترخاء غير مكتملة.

كتب الشاعر هيرمان هيسه: Hermann Hesse «عندي في البيت رسائل، يجب أن أجيب عليها، وحسابات يتوجب عليّ تسديدها، ودعوات تتوجب تليبيتها، وعندي أعمال بدأت بها وكتب مفتوحة، كل هذه الأشياء تبدو لي، وأنا أجدف بقاربي نحو البحر، هرمة لا جوهر لها، غبية وغير ضرورية، تخص عالماً فاسداً منحطاً تخلصت منه، ولكن أفهمه دائماً. بائع الفحم يريد مني مالاً، لأنني دفأت بيتي قبل شهور بفحمه، وبائع كتب في دار نشر يريدني أن أكتب كتاباً جديداً، وصديق يطلب مني معلومات عن أحوال السكن الضرائب. فوقي تزرُق سماء مضت عليها آلاف السنين بطريقة خارقة رهاجة. والغيوم تؤدي رقصتها المقدسة منذ القدم، والجبال الساكنة تقف بشجاعة لا تتغير، فكيف يكون ممكناً أن تبقى إلى جانب تلك البضاعة التافهة لصفقات البشر

الصغار وهموم الناس. كلا، لم تعد موجودة. فقد انهارت كما ينهار كل شيء تافه، وتحولت إلى أسطورة وحلم وماض غير معقول».

### الملاحظة الرابعة حول الحيوية

**تكيّف حسب ما أنت وليس حسب ما تملك:**

عرّف نفسك ليس بالدرجة الأولى من خلال إنجازك، بل من خلال كينونتك. فالإنجاز يجب أن لا يكون أبداً هو الدافع الوحيد لعملك. حرر نفسك من قسر الإنجاز والمنافسة الذي يعيق شخصيتك ويبعدك عما يجب أن تكون عليه بطبيعتك، أو تستطيع أن تكون عليه. ردد دائماً هذه العبارة بصوت مسموع «يكفي مجرد أن أكون فقط».

### النقطة الخامسة: يتعرف المرء على أولئك الذين

يفتقرون إلى المخيلة من خلال عدة أشياء، منها أنهم لا يستوعبون إلا اليسير مما يحيط بهم، غير قادرين على الاندهاش، وغالباً ما يتذمرون، لا دعابة لديهم، ولا يضحكون من أنفسهم أبداً. وإذا ما تواجدوا في مثل هذا «المحيط الذي يوسخ» فإنهم على الأغلب يخضعون دون دراية منهم لذلك الصنف «العصري» السلبي. يجدون بأن عليهم أن يتحرروا إذا ما وجدوا أنفسهم غارقين في دوامة من التشاؤم. أو من الأفضل أن تبحث لك عن بديل، عن مجتمع أكثر إيجابية ومرحاً، يمكنك أن تقوم فيه بنشاطات إبداعية. لا تستسلم أبداً لحكمة فريدريش نيتشه Friedrich Nietzsche القائمة التي يرى فيها الحياة على أنها «عملية طويلة

من الفشل» أو تلك التي ذكرها زغموند فرويد Sigmund Freud الذي كتب: «المهمة الرئيسية للإنسان هي أن يتحمل الحياة» وأنت باعتبارك عاطل مبدع تعرف ذلك بشكل أفضل.

### الملاحظة الخامسة حول الحيوية

#### احتفظ دائماً بومضة من الدعابة

حتى من الظروف المعاندة يمكن فعل سيئ. ولكن بشرط أن يحتفظ المرء بشيء من الدعابة وأن «يدير» محرك المخيلة لحل المشاكل. فربما لاح مخرج غير متوقع، أو ظهرت فرصة جديدة. هناك قول مأثور روسي قديم يقول: «ما من شيء سيئ إلا ويحمل في طياته شيئاً جيداً». فلتكن حياتك حسب هذا القول.

#### النقطة السادسة: يوجه الأشخاص الذين يفتقرون إلى

المخيلة، طاقة الحياة الجيدة، بشغف نحو ما ينقصهم، نحو ما لا يملكونه، وهم يحسدون الآخرين على ما لديهم من إمكانيات. الناس الذين تنقصهم المخيلة للقيام بأعمال إيجابية يضمرون غالباً الأحقاد والضغائن للآخرين. إنهم غاضبون حتى من أنفسهم؛ لأنهم ليسوا كما يحبون أن يكونوا. وفي كثير من الأحيان يمكن أن يكونوا كذلك فيما لو أرادوا ذلك بالفعل (وإذا لم تكن هناك أسباب بيولوجية تحول دون ذلك). وبدلاً من ذلك يميلون نحو مقارنة أنفسهم بالآخرين، وينشرح صدرهم عندما يكتشفون لديهم جوانب سلبية، أو يقول لهم أحد ما بأنه أيضاً يعاني من نفسه. لكل إنسان بعض الجوانب القوية ويميل نحو كبت جوانبه

الضعيفة في عقله الباطني. فتكون النتيجة أن نحمل الآخرين - ودون إدراك منا - جوانبنا الضعيفة هذه (وهذا ما يطلق عليه علم النفس اسم «الإسقاط») ونكافحها فيهم.

### الملاحظة السادسة حول الحيوية

#### اعمل معروفاً للآخرين بكل رغبة:

عندما تشعر بالحسد أو بفكرة أخرى سلبية، تحوّل عنها فوراً - فكرياً - إلى الموقع المقابل، وكأنك تحوّل توصيل كهربائي، فالفكرة يجب أن لا تستقر على الإطلاق. وإلا أصبحت مبرمجاً بشكل سلبي، الأمر الذي سيرتد عليك يوماً ما. اصنع يومياً معروفاً لإنسان ما، ويفضل أن لا يلحظ هو ذلك. بذلك يكسب الطرفان، فالآخر سيفرح كثيراً وأنت سينتابك شعور رائع بالرضى.

#### النقطة السابعة: اسمح لنفسك، وبشكل منتظم، بأحلام

يقظة. عش في أحلام اليقظة، ليس أحياناً بل يومياً. لم يعط العلماء أحلام اليقظة ولفترة طويلة حق قدرها، كعمليات هروب صغيرة من الواقع، أو كبديل لتحقيق الرغبات. لكن من له القدرة على أحلام اليقظة ينتابه شعور أفضل وأسلم. والسبب هو أن «القصور الهوائية» تؤدي عدة مهام هامة في ميزاننا الروحي، وتحمل معها طاقة عملية كبيرة. يمكن للمخيلات أن تفيدنا على حل مشاكل ومهام الحياة بشكل أفضل، وليس كيفما كان، بل بشكل خلاق ومبدع. أحلام اليقظة هي ملجأ يمكننا أن نأوي إليه دائماً، حتى تحت شروط خارجية قاسية. فهي تسهل لنا إنجاز أعمالنا، وتواسينا عندما نفرق في الصعاب.

## الملاحظة السابعة حول الحيوية

### لتعش في الصور وأحلام اليقظة:

احلم أحلام يقظة واندesh للأشياء الصغيرة والكبيرة التي تصادفك. كن دائماً في «حركة» واكتشف «العجائب» العديدة والصغيرة في محيطك، التي لا تراها منذ النظرة الأولى. انطلق في البحث عن أفكار وصور وخبيلات أمل ودوافع وأغان ومغامرات رائعة.

### مثال على يوم من أيام (الحيوية):

إن يوماً من أيام (الحيوية) يبدو عندي على الشكل التالي:

- ❖ أنهض من الفراش، أتوجه نحو المرحاض، ارتدي ثيابي براحة، أتأمل (انظر الفصل الثاني، الفكرة الإبداعية السادسة).
- ❖ فطور إبداعي (مثلاً سلطة فواكه تتضمن تفاح وفريز وعصير برتقال مع صفار البيض والكراث الأخضر، خل التفاح مع الماء، طحين الخضار، وخبز خشن وغيرها).
- ❖ القيام بمسير إبداعي يصاحبه تأمل في الطبيعة (انظر الفصل الثاني - التأمل).
- ❖ رسم حر لمشهد من كتاب أو فيلم.
- ❖ جرد للحوار الداخلي/ صحة التفكير، الطبخ الإبداعي (انظر الفصل الثاني، الفكرة الإبداعية الرابعة).
- ❖ تنشيط هرمونات السعادة (انظر الفصل الثالث، ورياضة التسلية الفصل السابع).



**ملاحظة :** لا تجعل تخطيط يومك بدقة متناهية، بل ضع إطاراً عاماً لذلك. وبما أنك أصبحت عاطلاً مبدعاً متمرساً، سيكون بإمكانك، على الأغلب قريباً جداً، أن تتغلى عن مثل هذه الخطة. وعندما لا يضع المرء في البداية أي إطار خطة، ينشأ بسهولة خطر أن يبقى الإنسان طيلة الوقت معلقاً دون أن ينتج شيئاً، أو أن يسبب الإزعاج لمن يحيط به. وهذا ليس جوهر العطالة المبدعة.



## المؤلف:

هيرمان إيمان Hermann Ehmman، ولد عام ١٩٦٤، يحمل شهادة الدكتوراة، مختص في التربية والفلسفة واللاهوت. عمل حوالي عشر سنوات كباحث في جامعة لودفيج ماكسيميليان في ميونيخ ومدرس في مدرسة ثانوية. يعيش الآن في ميونيخ كمؤلف متفرغ للكتابة وكصحفي.

من أشهر أعماله: معجم اللغة الشبابية، وأكثرها مبيعاً كتاب «مخاوف الرجال». ترجمت أعماله حتى الآن إلى سبع لغات. كما نشر العديد من المقالات في الصحف والمجلات.

