

الفن المعاصر

رسالة الفنون من مصر إلى العالم

العددان (25 - 26)



شروط وأحكام النشر في المجلة

ترحب **الفن المعاصر** بمشاركة الباحثين والأكاديميين فيها من أي مكان ، وتقبل الدراسات والمقالات العلمية المعمقة في شتى مجالات الفنون المتنوعة وفقاً للشروط التالية :

١: المادة المنشورة في المجلة تعبر عن رأى كاتبها، ولا تعبر بالضرورة عن رأى المجلة.

٢: ترحب **الفن المعاصر** بأية مداخلات أو تعقيبات أو تصويبات على ما ينشر بها من مواد .

٣: تعتذر المجلة بصفة قطعية عن نشر أية مادة سبق نشرها أو معروضة للنشر لدى منابر ثقافية أخرى فالمقالات والدراسات والمواد المقدمة للنشر بالمجلة تكتب خصيصاً لها .

٤: تراعى القواعد العلمية المعمول بها في كتابة المصادر والمراجع كما تراعى قوانين حماية الملكية الفكرية .

٥: ترسل المواد إلى **الفن المعاصر** مطبوعة الكترونياً مرفقاً معها CD و تسلم أصول الصور والأشكال والرسوم والنوت الموسيقية مع الموضوعات .

٦: المادة المقدمة للنشر لا تعاد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر .

٧: ترتيب المواد والأسماء في المجلة يخضع لاعتبارات فنية وليست له أية صلة بمكانة الكاتب أو درجته العلمية.

٨: للمجلة مراجعة أصحاب المقالات والدراسات لإجراء تعديلات تراها المجلة ضرورية .

٩: الدراسات المقدمة من أعضاء هيئة التدريس تمهيداً لتقديمها للجان الترقية تراجع في شأنها القواعد المنظمة للتحكيم المعمول بها في الأكاديمية .

رئيس مجلس الإدارة
ورئيس التحرير
أ.د. ظادة جبارة
رئيس أكاديمية الفنون

مدير التحرير
أ.د. مدحت الكاشف

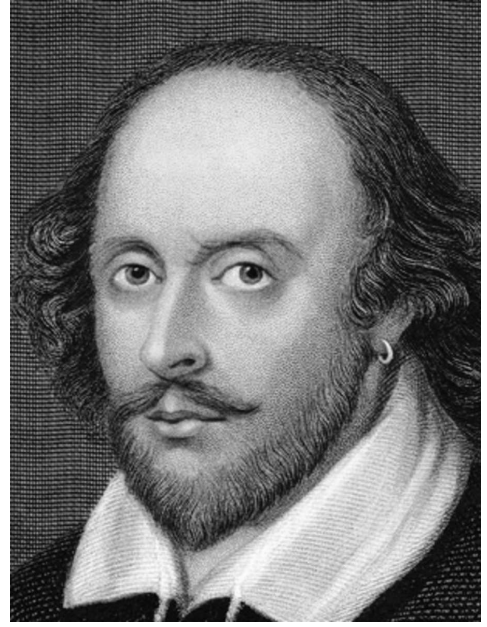
سكرتير التحرير
شيماء توفيق

مستشارو التحرير
حسب الترتيب الأبجدي
أ.د. سميرة رمضان
أ.د. فوزية حسن
أ.د. مجدي عبد الرحمن
أ.د. هدى وصفي

المدير الإداري
صفاء عباس

المراجعة اللغوية
ليناس أحمد

الإخراج الفني
الشريف منجود



المسرح

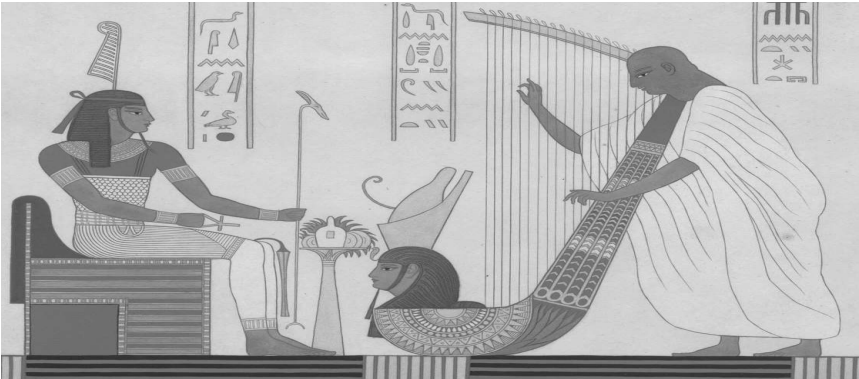
- التمرد الميتافيزيقي والمعادلات الدرامية عند
كامي (دراسة مسرحية سوء تفاهم) 11
- شهرزاد بين الحكاية والمسرح (دراسة بنيوية)
الحكيم والحزامي نموذجا 31

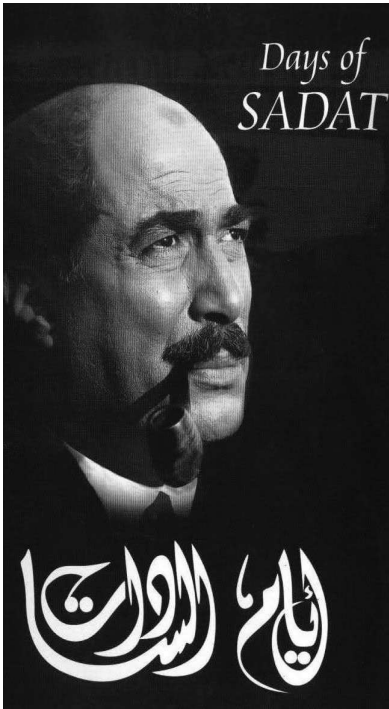
الباليه

- فن الشعر وارتباطه بالحركة التعبيرية في فن الباليه 59
- عرض الباليه مثال لتكاملية الفنون (باليه سندريلا) 71
- دور فن الباليه في الحفاظ على المأثور الشعبي 85
- الإيقاع الحركي والتعبير الحركي في فن الباليه 99
- فن الباليه ودوره في حياة مجتمع كبار السن 111

السينما

- الخصائص الفنية لمونتاج "التقرير المصور" 133
- الصياغة الفنية للمكان الواحد وتسيده في
سيناريو الفيلم السينمائي 151





189 ملف العدد التمثيل وأساليب تعلمه

191 • هل يمكن تعليم التمثيل؟

• صعوبات تدريب الممثل في مدارس التمثيل المختلفة ووسائل

195 التغلب عليها... نحو منهج متكامل لحرفية الممثل

223 • أساليب منهج أوجينو باربا في تدريبات فن الممثل

• توجيه المخرج للممثل في الوسائط غير المسرحية
259 (السينما والتلفزيون)

• الممثل في السينما الاقتصاد في التعبير ومراعاة حجم اللقطة 279

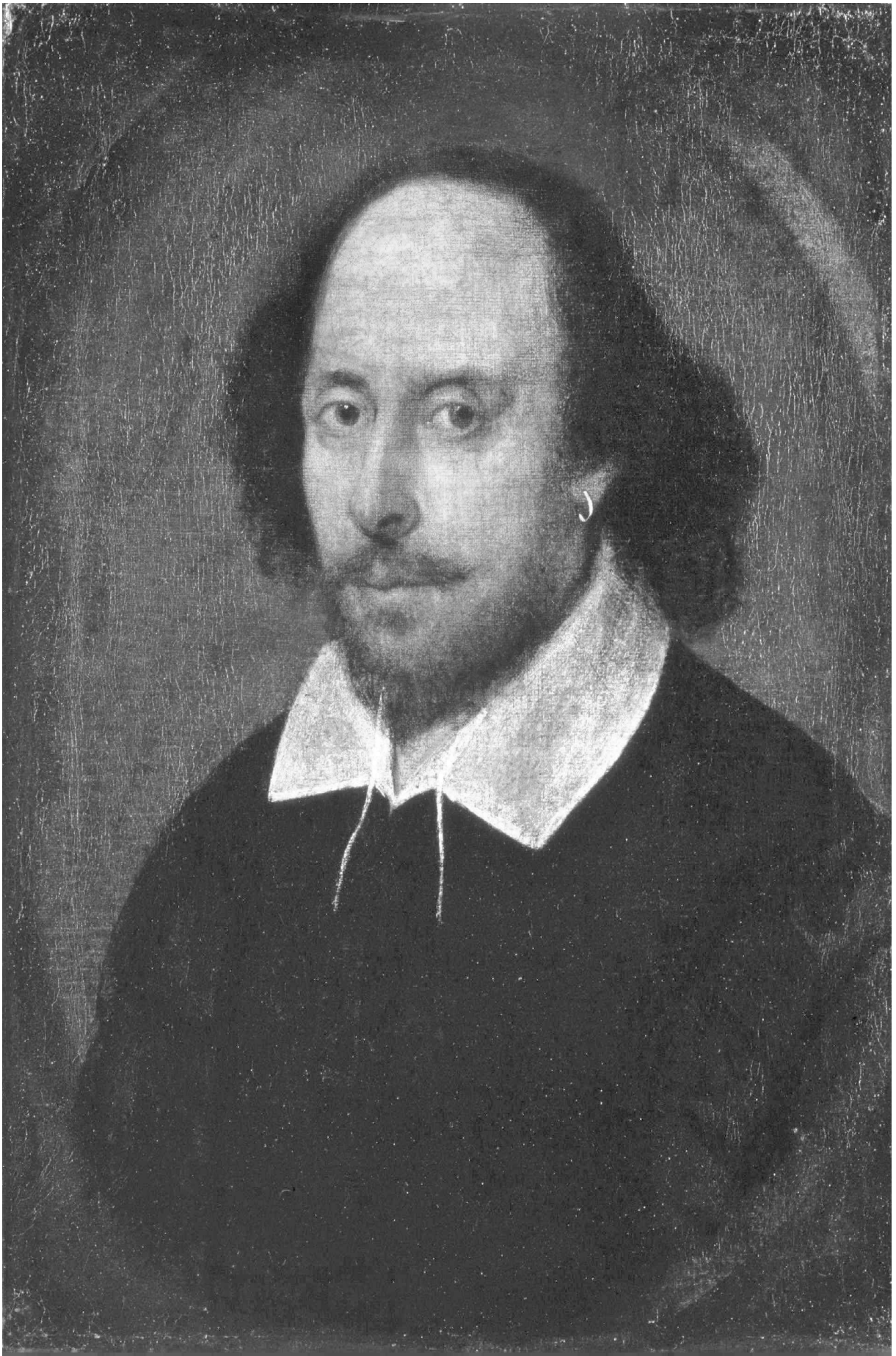
293 • الألعاب الشعبية وتدريب الممثل

• الممثل الشخصية- الدور- الشخص دراسة بنائية 303

• تجربتي الممثل.. وصناعة التلقائية مدخل إلى دراسة
311 تطبيقية لشخصية (المثال) في مسرحية "تحت التهديد"

327 • تعليم التمثيل







كلمة رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير

أ.د/ غادة جبارة
رئيس الأكاديمية

إن مفهوم القوى الناعمة الذي صاغه جوزيف ناي -الأستاذ بجامعة هارفارد الأمريكية- منذ تسعينيات القرن العشرين المنصرم لا يزال هاديا للمبدعين بشكل عام، حيث يدلنا ذلك المفهوم على مدى تأثير الفنون في المجتمعات وتغييرها وتوجيهها من خلال تجلياتها المختلفة. ومن هنا، فإن استراتيجية أكاديمية الفنون تنهض بإعداد المبدعين في مختلف الفنون للقيام بتلك المهمة ذات الطابع الإبداعي والروحي والمعنوي -شديد الخصوصية والتفرد- قياسا بنظم التعليم في المجالات العلمية الأخرى، الأمر الذي يدفعنا للعمل على تطوير الأكاديمية علميا وإبداعيا تواقين للجودة الفائقة التي تضع أكاديميتنا في مصاف الأكاديميات العالمية المناظرة إيماننا منا -نحن أبناء أكاديمية الفنون- بالدور التأثيري الذي تفرضه اللحظة التاريخية الراهنة والرؤية التي تتبناها القيادة السياسية للنهوض بالمجتمع على كافة الأصعدة ومنها الفنون.

وعليه، فإن تمثلنا بفنوننا التي تتخذ موقعا متصدرا من بين عناصر القوى الناعمة، التي تتشابك جميعها من أجل بث القيم الاجتماعية والمبادئ الراسخة عميقة الجذور في مجتمعنا لتحقيق الأهداف المرجوة في مواجهة الأفكار الظلامية والتخلص منها من أجل مجتمع أفضل.





الفنون والمجتمع... وحرية الإبداع

بقلم: مدير التحرير
أ.د. مدحت الكاشف

لما كانت الفنون يناط بها تحقيق صورة الوجود
الإنساني، وبناء نوع من الاتحاد الاجتماعي
حول الهموم العامة بين البشر بما تملكه هذه

الفنون من عناصر جمالية تعبر عما هو اجتماعي، مستهدفة تحقيق التوازن بين الفرد ومجتمعه
في لحظة ما خارج الزمان والمكان، إن هذه العناصر الجمالية تكمن في حقيقة الموضوعات التي
تعالجها الفنون المختلفة، وتقع في اللغة التي تستخدمها للتعبير عن هذه الموضوعات. ومن ثم،
فمن أجل قيام الفنون بدورها الاجتماعي يجب النظر إليها بوصفها وسيلة لخدمة غاية أو هدف،
وأن يتطابق انفعال الفنان الذي يمارس فنا ما مع الانفعال اليومي لأقرانه من بني الإنسان الذين
يشاركونه العيش في محيطه القريب، أو حتى محيطه الكوني الأكثر اتساعا وبعدا، وذلك على
اعتبار أن العمليات الإبداعية التي تكتنف الفنون بكل أشكالها وصورها هي بمثابة تأثير متبادل
بين الأوضاع الثقافية والاجتماعية السائدة في المجتمع الذي تقدم فيه تلك الفنون، وكأنها صفقة
أيديولوجية وإبداعية بين الفنانين ومجتمعاتهم وهو ما يدفعنا إلى القول بأن الفنون ليست مجرد
نشاط يعبر عن ذوات المبدعين فحسب، ولكنها تعبير بالصور والصيغ الجماعية التي ترجع إلى
أصل جماعي/اجتماعي، ومن خلال هذا التأثير المتبادل والمستمر بين الموضوعات التي يقدمها
المبدعون وبين حركة تطور المجتمع.

إن هذه البنى المتغيرة بتغير وتطور المجتمع هي المادة الملموسة التي تقبع في أعماقها رسالة
الفنان/المبدع، والتي تتفاعل مع موضوعه المختار، وهو ما يتطلب منه أن يكون واعيا بالقوانين
الاجتماعية الثابتة أو المتغيرة التي تشكل حركة تطور مجتمعه، حتى يكون قادرا على تفعيلها
أو مناهضتها وفقا لموقفه الفكري. وعليه، فإنه أمام أي نوع من أنواع الإبداع الفني نجد حضورا

ملموسا للمجتمع بفئاته وطبقاته وتباين آرائه وقناعاته وانتماءاته المختلفة، وهو ما يفرض على الفنان المبدع توخي الحذر عند ممارسته لإبداعه، حتى لا يأتي منفصلا عن الثقافة الاجتماعية التي أفرزته، عندئذ يصبح شعار حرية الإبداع ليس ذي معنى إذا جاء منفصلا عن الثقافة التي أفرزته وكفلت له حريته. فحرية الإبداع إذن مشروطة بجماليات ذلك المجتمع وقبوله له، حيث إن إبداع الفنان يتشكل اجتماعيا من خلال مواضعات ومفردات جمالية/ ثقافية/ اجتماعية. فالفنان المبدع إذن، يجد أنه لزاما عليه الالتزام والامتثال للمادة المتاحة أمامه من المواضعات والأعراف الجمالية، وهو الأمر الذي أشارت إليه جميع العلوم الإنسانية عند تعرضها للإبداعات الفنية؛ فها هو علم الاجتماع يصف الفنون باعتبارها نشاطا إنسانيا ذي أفعال اجتماعية، وهي وسائل للاتصال الرمزي بين الفنان ومجتمعه، فعلم الاجتماع في أحد فروعه ينطلق من مفهوم [التفاعل الرمزي] Homo symbolical الذي ينظر للإنسان وتحليله بوصفه رمزا بشريا يستند في تصرفاته وسلوكياته إلى جذوره الثقافية والاجتماعية، إذ أن هذا التفاعل الرمزي يرتبط ارتباطا كبيرا بعمليات التأثير المتبادل بين الصور الإبداعية التي يعرضها الفنانون المبدعون، وبين المتلقين لهم، وما تثيره هذه الصور في نفوسهم، ولذا فإن النظرة الاجتماعية/ الجمالية للفن يجب أن تنطلق من تجربة حقيقية وحية للإبداع الذي يعيد صياغة الواقع من وجهة نظر الفنان الذاتية ليعبر عن واقع آخر مغاير يجعله وسيلة للمشاركة والاتصال مع أفراد مجتمعه.

ومن جانبه ينظر علم النفس إلى الفنون بوصفها معبرة عن أحداث أو أفكار أو صور تعتمل أمام جمع من المتلقين وفي نفوسهم، من خلال مجموعة من العمليات النفسية التي تحدث بينهم وبين بعض. ويستطرد علم النفس في تحديد هذه العمليات في عدد من المصطلحات من قبيل التوحد، الإعجاب، الاستثارة الجماعية، عدوي الضحك، اللاوعي الجمعي، التداعي الحر، التطهير، وما إلى ذلك. عود على بدء، لا بد إذن من إعادة النظر إلى حرية الإبداع من منظور شروطها الثقافية والجمالية/ الاجتماعية والنفسية، فهي ليست مطلقة.

الباليه

فن الشعر وارتباطه
بالحركة التعبيرية في فن الباليه

د. تهاني حسن

عرض الباليه مثال لتكاملية الفنون
(باليه سندريلا)

أ.م.د. مروة فاروق

دور فن الباليه
في الحفاظ على الماثور الشعبي

د. إنجي أحمد عباس

الإيقاع الحركي والتعبير الحركي
في فن الباليه

د. محمد صلاح الدين حفي السيد

فن الباليه ودوره في حياة مجتمع كبار السن
أ.م.د. صفوت محمد فتحي عبدالغني



فن الباليه ودوره في حياة مجتمع كبار السن

أ.م.د. صفوت محمد فتحي عبدالغني

كل بلدان العالم تقريبا تشهد نموا سريعا في أعداد ونسبة كبار السن بين سكانها، لهذا يمكن القول (إن العالم يشيخ)، ومن المتوقع أن تكون الشيخوخة واحدة من أبرز التحولات الاجتماعية في القرن الحادي والعشرين.

وهناك أهمية خاصة لكبار السن باعتبارهم من المساهمين في تنمية المجتمع، فينبغي الاستفادة من قدراتهم على العمل للنهوض بأنفسهم ومجتمعاتهم في السياسات والبرامج على جميع المستويات⁽¹⁾. وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن كبار السن هم أكبر الفئات السنية نموًا حول العالم، فبحلول عام 2050 سوف تتضاعف نسبة المسنين في العالم فتصل من 65 مليوناً إلى مليار نسمة ممن يتعدى عمرهم سن الستين، ما يمثل نحو 11٪ إلى 22٪ من إجمالي سكان العالم، هذا يعني أن شخصا من بين كل أربعة أشخاص سيعيش لسن الستين فما فوق.

مع هذا التحوّل الاجتماعي الكبير والعدد الكبير من كبار السن بين السكان على هذا النحو سيصبح قسم كبير من المسنين عرضة لمواجهة صعوبات فقدان الاستقلالية والتنقل والشكوى من الضعف الجسدي الناجم عن تبعات الإصابة بالسرطان أو السكتة الدماغية أو الخرف أو الاكتئاب الحاصل جرّاء الوحدة والفقر.

بتبعية وبإشراف صحي ورعاية تحرمهم من الاستقلالية. ولذلك تعمل الدراسات على فهم ماهية الوسائل التي تخوّل للمتقدمين في السن البقاء باستقلالية بلا مساعدة من المحيطين، فتبيّن على ضوء نتائج الدراسات الدولية

ولذلك فإن من أهم أهداف دراسات علم الشيخوخة بناء رؤية حول الأساليب الوقائية التي بمقدورها أن تُبقي المسنين بأفضل حال وبصحة مقبولة دون رعاية من أحد، حيث إن أكثر ما يكدر المسنين هو العيش

الراهنة أَنَّ النشاط الفيزيائي المنتظم يُبعد عن كبار السن خطر العيش بتبعية منذ الدخول في مرحلة الشيخوخة المتقدمة (2).

ونظرا لأهمية هذه الحقيقة، وهي زيادة عدد كبار السن بوتيرة سريعة في العالم، فلا بد من رصد أغلب العوامل الحالية التي أدت إلى زيادة هذه الفئة في التعدادات السكانية الأخيرة، ومنها التطورات الحديثة في مجال الطب البشري التي أدت إلى إنشاء فرع خاص بطب كبار السن، وتحسين نظام الخدمات والرعاية الطبية، وزيادة الوعي الصحي والغذائي، مما أدى إلى توسيع نطاق مرحلة الشيخوخة، ورفع حدها الأقصى الذي ينتهي بالإنسان إلى الموت الفسيولوجي حوالي سن المائة.

وقد أدت هذه التطورات الطبية مرة أخرى إلى أن يصبح التحديد الزمني للشيخوخة محكا غير ملائم، فلم تعد تظهر على الإنسان الذي يستفيد بهذه الخدمات الخصائص الجسمية والعقلية للشيخوخة إلا في أواخر الستينيات، وربما في أوائل السبعينيات من العمر الزمني، ويتحدد طول هذه المرحلة بعمر الإنسان وما بقي له فيه ليعيشه (3).

يمر الإنسان بمراحل متعددة، فينشأ وليدًا ضعيفًا ثم شابا قويا ثم شيخًا ضعيفًا؛ والشيخ يتصف بالضعف وحاجته إلى الآخرين.

المراحل العمرية للإنسان:

الرضاعة والحضانة:

تبدأ هذه المرحلة منذ ولادة الإنسان وحتى عمر ثلاث سنوات.

مرحلة الطفولة الأولى:

تبدأ من عمر ثلاث سنوات حتى عمر ست سنوات.

مرحلة الطفولة الثانية المتأخرة:

تبدأ من سن ست سنوات حتى سن الثانية عشرة.

مرحلة المراهقة:

تمتد من سن الثانية عشرة حتى سن الواحد والعشرين.

مرحلة الرشد والنضج:

تمتد من سن الحادي والعشرين حتى سن الثلاثين.

مرحلة الشباب والرجولة:

وهي من سن الحادي والثلاثين حتى سن الأربعين.

مرحلة الكهولة:

وهي من سن الأربعين حتى سن الستين.

مرحلة الشيخوخة المبكرة:

تمتد من سن الستين حتى سن السبعين.

مرحلة الشيخوخة:

من سن السبعين حتى سن الثمانين.

مرحلة أرذل العمر:

تبدأ من سن الثمانين فما فوق.

مراحل عمر الإنسان في اللغة العربية:

إن الإنسان ما دام في الرِّجَم، فهو: جَنِينٌ، فإذا وُلِدَ، فهو: وَلِيدٌ. وما دام لم يَسْتَتِمَّ سَبْعَةَ أَيَّامٍ، فهو: صَدِيعٌ؛ لأنه لا يَسْتَتِدُّ صُدْغَهُ إلا في تمام السبعة، ثم ما دام يَرِضُ، فهو: رَضِيعٌ، ثم إذا قُطِعَ عنه اللَّبَنُ، فهو: فَطِيمٌ، ثم إذا غَلِظَ وَذَهَبَتْ عنه تَرَارَةُ الرِّضَاعِ، فهو: جَحْوَشٌ - عن الأصمعي - قال الأزهري: كأنه مأخوذ من

الجَحْشُ، الذي هو وَلَدُ الحِمَارِ. ثم هو إذا دبَّ ونما: دَارَجَ. فإذا بلغ طوله خمسة أَشْبَارٍ، فهو: خُمَاسِيٌّ. فإذا سقطت رَوَاضِعُهُ، فهو: مُثْعُورٌ. عن أبي زيد. فإذا نبتت أَسْنَانُهُ بعد السَّقُوطِ، فهو: مُثْعَرٌ (بالتاء - والثاء) عن أبي عمرو. فإذا كاد يجاوز العَشَرَ السَّنِينَ، أو جاوزها، فهو: مُتَرَعِّعٌ، ونَاشِئٌ. فإذا كاد يَبْلُغُ الحُلُمَ أو بَلَّغَهُ، فهو: يَافِعٌ ومُراهِقٌ. فإذا احْتَلَمَ واجْتَمَعَتْ قُوَّتُهُ، فهو: حَزَوْرٌ، واسمُهُ في هذه الأحوال التي ذكرنا: غُلامٌ.

فإذا اخْضَرَ شَارِبُهُ، وأَخَذَ عِذَارَهُ يَسِيلُ، قِيلَ: قَدْ بَقَلَ وَجْهُهُ، فإذا صارَ ذَا فُتَاءٍ، فهو: فَتِيٌّ، وشَارِحٌ. فإذا اجتمعت لِحْيَتُهُ وبلغَ غايةَ شَبَابِهِ، فهو: مُجْتَمِعٌ، ثم ما دام بين الثلاثين والأربعين فهو: شَابٌ، ثم هُوَ كَهْلٌ إلى أن يَسْتَوْفِيَ الستين⁽⁴⁾.

كبار السن:

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن أو من يطلق عليهم اختصارًا المسنون، ولقد أوضحت دراسات عديدة أن التقدم في العمر الزمني، وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحيا أو نفسيا أو عقليا قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني، أي أن المسن هو الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض مع تعرضه للإصابة بكمية الأمراض وشعوره بالتعب ونقص القدرة على الإنتاج. ويمكن القول إن الشخص مسنّ إذا توافر فيه ما يلي:

- ١ - ضعف الجوانب الجسمية.
- ٢ - اضطراب في الجوانب العقلية.
- ٣ - قصور في مختلف نشاطاته الاجتماعية⁽⁵⁾.

الشيخوخة أو التعمّر:

هي عملية الهرم والتقدم بالعمر التي تصيب الكائنات الحية نتيجة تناميها.

وحسب تقرير الأمم المتحدة فإن بداية سن المسنين يختلف من مجتمع إلى آخر، فبعض الدول اعتبرت أن (٦٠ - ٦٥) سنة، بداية مرحلة المسنين من 60 سنة للرجل، 50 سنة للمرأة، وفي دول أخرى تبدأ مرحلة المسنين للرجل من 55 سنة وللمرأة من 50 سنة؛ وذلك مرتبط بمستوي الأعمار في كل دولة⁽⁶⁾. ومن دراسة الشيخوخة عُرفت بأنها ليست مجرد عملية بدنية، وإنما هي أيضا حالة تعبر عن تغيرات جذرية في مجال الأنشطة الاجتماعية التي اعتاد عليها الفرد؛ فاعتبرت الشيخوخة بمثابة مرحلة يتم فيها هجر العلاقات الاجتماعية والأدوار السابقة مما يخلق للفرد عقدا نفسية تُفقد الثقة في النفس وتجعله يشعر بأنه قد أصبح أداة عاطلة في المجتمع⁽⁷⁾.

مقاييس وأبعاد العمر:

1-العمر الزمني(Choronological age): هو عدد السنوات التي عاشها الإنسان في الحياة.

2 - العمر العقلي (Intellectual age): ويشير إلى ما إذا كان ذكاء هذا الشخص أقل أو أكثر أو مساويا لعمره الزمني (أي الذكاء بالنسبة للعمر الزمني).

3 - العمر الاجتماعي (Social age): وهو يقارن النمو الاجتماعي للشخص بعمره الزمني، بمعنى: «هل هذا الشخص يتعامل مع الناس اجتماعيا كما يتوقع لمن هم في مثل

عمره الزمني؟».

4 - العمر الوجداني (Emotional age):

وهو يقارن النضج الوجداني للشخص بعمره العقلي، بمعنى: «هل هذا الشخص يتعامل مع مشاعره كما يفعل من هم في مثل عمره الزمني؟». وهذه الأنواع المختلفة من الأعمار لا تسير متوازنة ومتساوية في أغلب الأحوال، فنجد بعضها يسبق الآخر، وكلما كانت المسافة كبيرة بينها، أدى ذلك إلى اضطراب التوافق، فنجد مثلاً رجلاً بلغ الستين من العمر ولكن علاقاته الاجتماعية تشبه إلى حد كبير علاقات المراهقين، كما أن نضجه الوجداني لا يتعدى نضج الأطفال (8).

الشيخوخة الطبيعية:

كثيراً ما يتساءل الناس عن الأشياء التي يشعرون بها مع تقدمهم في العمر، هل هي طبيعية أم غير طبيعية. فعلى الرغم من أن الناس يشيخون بشكل متفاوت نوعاً ما، إلا أن بعض التغيرات الناجمة عن العمليات الحيوية الداخلية في الجسم تكون ناجمة عن الشيخوخة في الحقيقة. وهكذا، فإن مثل هذه التغيرات تُعد جزءاً طبيعياً من مرحلة الشيخوخة، رغم أنه غير مرغوب فيها. تحدث هذه التغيرات عند جميع الناس الذين يعيشون عمراً طويلاً بما فيه الكفاية، وتكون هذه التغيرات متوقعة، ولا يمكن تجنبها عموماً.

من غير المعروف على وجه التحديد ما هي التغيرات التي تكون جزءاً من الشيخوخة أو لا تكون جزءاً منها. يمكن للتغيرات التي تحدث في سياق الشيخوخة الطبيعية أن تجعل الشخص

”فنجد مثلاً رجلاً بلغ الستين من العمر ولكن علاقاته الاجتماعية تشبه إلى حد كبير علاقات المراهقين،“

أكثر عرضة للإصابة بأمراض محددة. ولكن يمكن للبشر اتخاذ إجراءات للحد من تأثيراتها. كما أن القدرات الوظيفية للشخص تتراجع مع تقدمه في السن، وتكون أحياناً مشابهة للتدهور الوظيفي الناجم عن الإصابة بمرض. على سبيل المثال، يُعد التراجع البسيط في القدرات الذهنية أمراً عاماً بين جميع كبار السن، ويُعد جزءاً من الشيخوخة الطبيعية، يتضمن هذا التراجع زيادة صعوبة تعلم لغات جديدة وزيادة القابلية للنسيان. في المقابل، فإن التراجع الناجم عن الإصابة بالخرف يكون أشد بكثير. ولكن قد يكون التمييز بين التراجع الوظيفي الناجم عن التقدم في السن والتراجع الوظيفي الناجم عن مرض محدد تقديرياً أحياناً (9).

الشيخوخة الصحية (الناجحة):

يُشير مصطلح الشيخوخة الناجحة إلى تأخير حدوث أو الحد من التأثيرات السلبية للشيخوخة. إن هدف الشيخوخة الصحية هو المحافظة على الوظائف الجسدية والذهنية للشخص المُسن، وتجنب إصابته بالأمراض، والمحافظة على استقلاله ونشاطه. بالنسبة لمعظم البشر، يتطلب الحفاظ على صحة عامة

”إن الانتظام والمداومة على اتباع نظام من الحركة والنشاط الرياضي يكون بمثابة التحدي كلما تقدم العمر بالإنسان،“

عندما يتقدم العمر بالإنسان، فإن اتباع نظام من الحياة يعمه النشاط والحركة يكون أكثر أهمية عن ذي قبل والانتظام في ممارسة النشاط الرياضي يساعد على تدعيم الطاقة واستقلالية الشخص المتقدم في السن في قضاء كافة احتياجاته دون الاعتماد على شخص آخر، كما يمكن التعامل مع أعراض الآلام التي تنتابه بين الحين والآخر من جراء عدم ممارسة الحركة والخمول.

إن الانتظام والمداومة على اتباع نظام من الحركة والنشاط الرياضي يكون بمثابة التحدي كلما تقدم العمر بالإنسان، فقد يفقد المسن حماسه لممارسة الرياضة لوجود علة ما يعاني منها، أو قد يكون خائفا من الوقوع والتعرض للكسور في هذه السن المتقدمة، أو لكونه شخصا خاملا لم يمارس الحركة والرياضة في حياته، وقد يفكر المسن في أن الوقت قد فات للبدء في نظام رياضي، أو لأن النشاط الرياضي شيء ممل وغير سهل ولا تتوافر لديه القوة البدنية لممارسته. وعلى الرغم من أن هذه التبريرات قد تكون مقبولة إلا أنه على الجانب الآخر كلها أسباب تدفع المسن للبدء في ممارسة الحركة. ففوائد الحركة والنشاط الرياضي متعددة، فهما المفتاح الأساسي لكي يبقى المسن قويا مفعما بالحيوية والنشاط كلما تقدم بالعمر.

والرياضة ليست مهمة فقط للجسم، بل للعقل والمزاج والذاكرة أيضا، وسواء أكان الشخص يتمتع بصحة سليمة أو يعاني من مرض فهو بحاجة إلى ممارسة الحركة.. وهناك العديد من أنماط الحركة التي تناسب كل شخص وتناسب

جيدة مع التقدم في السن المزيد من الجهود، وبالتالي فإن تبني عادات صحية قد يساعد على ذلك، مثل:

- اتباع نظام غذائي صحي.
 - ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
 - الممارسة المستمرة للنشاط الذهني.
- كلما التزم الشخص بهذه العادات في وقت مبكر، حقق نتائج أفضل، ولكن على كل حال، فإن البدء بهذه العادات في أي عمر يكون مفيدا. وبهذا الشكل، يمكن للشخص أن يسيطر بشكل أو بآخر على التغيرات التي قد يواجهها مع التقدم في السن⁽¹⁰⁾.
- إن المجتمع ملزم بأن يؤمن لكبار السن حياة كريمة، وأن يمنحهم الفرصة لإظهار قدراتهم وإمكانياتهم في خدمة مجتمعهم.

يقول الألمان إن الحياة تبدأ بعد أو مع الستين وذلك إذا عرف المسن كيف يعيش وكيف ينظم حياته ويمارسها بشكل صحيح وسليم، وكيف يجنب نفسه الدخول في مشكلات نفسية خطيرة أهمها الاكتئاب أو الشعور بالمرارة تجاه الماضي والحاضر.

الحركة وكبار السن:



إلينا سوخوريغا - 84 سنة - إحدى هواة الرقص بالمتنزه

السن، بالإضافة إلى أن الرقص يؤدي إلى تغيرات سلوكية ملحوظة من حيث تحسين التوازن. ويعدّ الرقص، وبشكل خاص الرقص الثقافي، نوعاً من أنواع النشاط البدني الذي قد يروق لبعض الذين لا يودون أنشطة بدنية أخرى، وقد يكون شكلاً من أشكال النشاط الأكثر تقبلاً مقارنة بأشكال النشاط الأخرى في بعض الثقافات (12). وأيضاً ترجع أهمية الرقص إلى العمل على تحسين الذاكرة وتعزيز الاتصالات العصبية، وبالتالي لا يساعد الرقص في تقليل الأعراض التي يعاني منها المصابون بالخرف فحسب، بل يمكن أن يقلل أيضاً من خطر الإصابة بالخرف، بحسب ما تبين في دراسة أجراها باحثون في كلية (ألبرت أينشتاين) للطب في عام 2003 ونُشرت في دورية (نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين).

ومن الاعتبارات الأخرى المهمة تواتر الرقص، فكلما استمر الفرد بالرقص، زاد تحسنه

حالته الصحية وتعزز ثقته بنفسه وتجعله يستمتع بحياته (11).

الرقص وكبار السن:

للرقص دور مهم في الصحة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، حيث يعمل على تحقيق الذات وزيادة الثقة بالنفس في مواجهة العزلة الاجتماعية، ويعمل على التواصل الدائم مع المجتمع ويؤدي إلى الوقاية من الأمراض واكتساب المهارات الحركية التي تمنح المسن السعادة والشعور بالارتياح والاستقلالية.

أهمية الرقص لكبار السن:

يسعى خبراء الصحة باستمرار إلى اكتشاف طرق وأساليب جديدة تساعد على علاج الأمراض المزمنة وتحسين ظروف الناس الصحية، وأحدث ما تم التوصل إليه طريقة بسيطة وفعالة للتغلب على شيخوخة الدماغ، هي ممارسة الرقص والتدرب على التحمل، مما يزيد من مساحة الدماغ الذي ينخفض مع التقدم في

المعرفي. تتفق العديد من الثقافات على وجود صلة بين العقل والجسم، وتستخدم العديد من الثقافات الرقص لعلاج هذا التواصل الذي غالبا ما يكون تالفا، فالرقص يسمح للأفراد بالتواصل مع ذواتهم الداخلية⁽¹³⁾

وقالت الدكتورة كاثرين ريهفيلد -المركز الألماني للأمراض العصبية- في ماجدبورج بألمانيا: «أعتقد أن الرقص أداة قوية لوضع تحديات جديدة للجسم والعقل، وخاصة في سن الشيخوخة»⁽¹⁴⁾.

ويوجد العديد من التجارب التي عكست دور الرقص في مجتمع كبار السن، منها الدراسة اليابانية التي قام بها الدكتور يوسوكي أوسوكا والفريق المعاون الذي تابع لمدة ثمان سنوات حياة أكثر من ألف امرأة يابانية.

نبذة عن الدراسة اليابانية:

أعطى فنّ الرقص الهواة من كبار السن التمكن من الإبقاء على استقلاليتهم. هذا الاستنتاج توصلت إليه الدراسة اليابانية بقيادة الدكتور يوسوكي أوسوكا. ففور الانتهاء من فترة البحث، لاحظ العلماء أنّ 13% من السيدات المشاركات في الدراسة ممن لا تهوى الرقص وصلت بها الشيخوخة إلى حدّ خسارة الاستقلالية في المقابل، فإنّ النساء اللواتي ترقصن بانتظام يكون خطر فقدان الاستقلالية لديهن ضئيلا ومنخفضا بنسبة 73%.

وبحسب رأي الدكتور أوسوكا المشرف العام على الدراسة اليابانية، يمثل الرقص نشاطا بدنيا محترما ويتطلب مهارات التوازن والقوة والمقدرة على التحمل. بالإضافة إلى ذلك يرفع

هذا الفنّ ملكات التركيز والذاكرة والمقدرة على التكيف. وجميع هذه العناصر تساعد على التصدي للتدهور الجسدي والمعرفي لدى كبار السن الذين يواظبون على الرقص، ممّا يضمن لهم قدرا أكبر من الاستقلالية⁽¹⁵⁾.

ودائما يدافع اليابانيون منذ فترة طويلة عن نظرية «أنّ سرّ احتفاظ المتقدمين في السنّ بالشباب الدائم هو انكبابهم الدائم على ممارسة فنّ الرقص».

إنّ فنون الرقص على أنواعها تساعد المسنين، كما يبدو في الدراسات، على ألا يقعوا في دائرة الخمول والكسل وأضرار انعدام النشاط الفيزيائي. أماكن مخصصة لرقص المسنين مثل:

يحتضن متنزه سوكولنيكي بالعاصمة الروسية موسكو إحدى أكثر ساحات الرقص تميزا، إنها المرقص المخصص للمسنين، الذي ينظم منذ بداية سبعينيات القرن الماضي حفلات راقصة في الهواء الطلق لهواة الرقص من كبار السن حتى الآن.

بدأت عادة الرقص في الحديقة حينما قررت السلطات دعوة العمال من مختلف الأقاليم والقرى الروسية للعمل في العاصمة بسبب نقص عددهم فيها. هؤلاء العمال استصعبوا الحياة في موسكو والتأقلم معها وكسبيل للترويح عن النفس والابتعاد عن صخب الحياة كانوا يترددون على هذا المتنزه للرقص، وهذه العادة رافقتهم حتى بعد أن هرموا. ومنذ ذلك الحين بات تردد المسنين على متنزه سوكولنيكي للرقص تقليدا قائما إلى يومنا هذا⁽¹⁶⁾.

1. يعزز المزاج:

يساعد على تقليل التوتر عن طريق خفض مستويات الكورتيزول. ورفع الحالة المزاجية، وهو طريقة رائعة لدعم الصحة العقلية والرفاهية العامة.

2. يزيد من اللياقة الهوائية:

يساعد على رفع كفاءة الدورة الدموية والتنفس عن طريق رفع معدل ضربات القلب، ويشجع على التنفس بشكل جيد، ويعزز بشكل كلي صحة القلب والرئتين.

3. يحافظ على المهارات الحركية ويحسنها:

يساعد الرقص في الحفاظ على التركيز وشحذ الوظائف العقلية، وبناء السيطرة من خلال وجود الكثير من الحركات والاتجاهات المختلفة.

4. يحسن القدرة ومستوياتها على التحمل:

تزيد ممارسة الرقص بشكل مستمر من القدرة على التركيز والمرونة لمواصلة التحرك لفترة أطول والتغلب على أي عقبات.

5. ينشط العضلات ويعطي المرونة والقوة:

يمنح الرقص فرصة كبيرة لهياكل الجسم المختلفة للتكيف بطرق إيجابية من خلال الأسلوب وحرية الحركة، بالإضافة إلى زيادة الثقة بالنفس.

6. يمنح الشعور الجيد والممتع:

الرقص هو وسيلة للحصول على المرح. ويعمل على تحريك الجسم بحرية والتواصل مرة أخرى مع النفس (17).

الباليه وكبار السن:

مع تقدم الإنسان في السن، فإن الشعور

بالوحدة والاكتئاب يزيدان من المخاوف الصحية، ومع ذلك فإن هناك دليلاً قوياً على أن الأنشطة الترفيهية مثل ممارسة الرياضة والموسيقى والرقص ورقص الباليه.. إلخ تعزز الرفاهية البدنية والاجتماعية والنفسية، مع التركيز بشكل خاص على كبار السن.

وقد يشكل الباليه وسيلة للحفاظ على اللياقة البدنية لجميع الأعمار والأشكال والأحجام، إذ يعزز مجموعة واسعة من الفوائد البدنية والعقلية التي تتضمن: تحسين حالة القلب والرئتين، وزيادة القوة العضلية والقدرة على التحمل واللياقة الحركية، وزيادة القدرة التنفسية، وتحسين توتر العضلات وقوتها، والتحكم بالوزن وتقوية العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشتها، وتحسين التناسق وزيادة الرشاقة والمرونة، بالإضافة إلى تحسين التوازن وإدراك المكان، وزيادة الثقة الجسدية، وتحسين الأداء العقلي والنفسي وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات وتحسين المهارات الاجتماعية (18).

أهمية الباليه في حياة كبار السن:

- الباليه هو شكل من أشكال التعبير عن الذات ووسيلة تنطلق بها المشاعر الداخلية إلى الخارج لتصل إلى الجمهور.

- الباليه يمكن أن يكون وظيفة لدى بعض الأشخاص، تبدأ من راقص محترف إلى مدرب ثم إلى مدير فرقة أو صاحب ستوديو.. إلخ. وقد يكون هواية للبعض الآخر وذلك لمجرد حب الباليه وممارسته، وعند البعض الآخر يجمع بين الاحتراف في الصغر والهواية في



مجموعة من راقصات الباليه المسنات في
الأكاديمية الملكية للرقص

تزيد نشاط الغدد الهضمية.

6- الناحية العقلية: إن ممارسة الباليه تعمل على زيادة القدرة على: (تركيز الانتباه- الإدراك- التذكر الحركي- الملاحظة- الاستجابة الواعية- حسن التصرف تبعا للظروف المختلفة).

7- الناحية النفسية: ممارسة الباليه بطريقة سليمة ومنظمة تساعد على تحقيق التكيف النفسي، حيث إنها تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات.. إلخ، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي كما تعمل على التحكم بالانفعالات وضبط النفس.

- يقوم الباليه بالارتقاء بحالة الفرد الاجتماعية، لأن ممارسته تقوم بخلق بيئة صالحة للتفاعل

الكبير لما يتمتع بكونه فنا ممتعا ذا قيمة.
- يساعد الباليه على استعادة الصحة بشكل عام من خلال:

1- الجهاز الحركي: يعمل الباليه على تنمية الإحساس الحركي الجيد واكتساب التوافق الحركي وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب، وأيضا يساهم في الحفاظ على مرونة الأنسجة وتقوية العظام.

2- الجهاز العصبي: يعمل الباليه على تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي، كما يعمل على رفع كفاءة الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه، كما يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويؤثر بالإيجاب في نسب الكوليسترول والسكر بالدم.

3- الجهاز الدوري: تعمل ممارسة الباليه بشكل منتظم على زيادة قوة عضلة القلب، وبالتالي تزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة، وكذلك تعمل على الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

4- الجهاز التنفسي: تعمل ممارسة الباليه على زيادة السعة الهوائية للرئتين حتى يتمكن من إمداد الجسم بكمية أكبر من الأكسجين عند المجهود البدني مع تقوية عضلات التنفس التي ترفع من كفاءة وظائف الرئتين والجهاز التنفسي.

5- الجهاز الهضمي وعملية الهضم: تعمل ممارسة الباليه على المحافظة على كفاءة أداء المعدة والأمعاء في عملية الهضم، كما

الاجتماعي السليم، وتساهم في مشاركة الفرد الفعالة وتعاونه مع أصحابه وتقوية الروابط الاجتماعية الصحيحة بينهم سواء داخل الفصل أو خارجه، وإبعادهم عن ممارسة العادات الاجتماعية الخاطئة الضارة بالصحة. - الاستقلالية التي يتمتع بها ممارسو الباليه من كبار السن، حيث إنه لا يحتاج لمساعدة الأشخاص أثناء الرقص، بل تكون صحته في أفضل حالاتها.

- إلهام ممارسي الباليه من كبار السن للأجيال الصغيرة وبث الأمل في قلوبهم وعدم اليأس في نفوسهم.

- إثبات كبار السن أن الإنسان قادر على فعل أي شيء في أي وقت ما دام يتحلى بالقوة والعزيمة الكافية لفعل هذا الشيء.

- ممارسة الباليه تعمل على زيادة الطموح الذي يجعل كل من يمارسه يتحلى بالتحدي والتفكير الدائم للأمام.

- يساعد الباليه في الشعور بالرضا عن الحياة، ومواصلة الباليه لأطول فترة ممكنة.

- اكتساب صفة الانضباط لممارسي الباليه من كبار السن من حيث السيطرة على الذات وتنفيذ العمل الفني.

تجارب ودراسات عملية:

١ - دراسة عن فوائد الباليه للمسنات:

يوجد العديد من التجارب التي عكست دور الباليه في مجتمع كبار السن منها التجربة التي قام بها الباحثان راشيل باينز وهوارد جايلز -جامعة كاليفورنيا سانتا باربرا بعنوان: (الرقص مع التقدم في السن - دراسة عن فوائد

الباليه للمسنات).

نبذة عن الدراسة:

مع تقدم الناس في العمر، يمكن أن تظهر علامات الاكتئاب والوحدة وفقدان القدرات البدنية، وفقدان الانتماء والهوية الاجتماعية، حيث ذكرت الدراسة أنه تم تطبيق (نموذج إيكولوجيا الاتصال للشيخوخة الناجحة) عن طريق مقابلات مع 24 راقصة باليه أمريكية تتراوح أعمارهن ما بين 23 و 87 عاما في بلدة صغيرة على الساحل الغربي، وثبت من الدراسة كيف يتم دمج الباليه في مفهوماتهم الذاتي والتجارب الجسدية والعقلية والاجتماعية للشيخوخة. وتشير النتائج إلى أن المشاركة المنتظمة في الباليه وسيلة جيدة للتعبير عن الذات. واستخلصت الدراسة من خلال المناقشة مع جميع النساء إلى كيف حسن الباليه من صحتهم الجسدية والعقلية، مما ساعدهن على اكتساب تجربة أكثر إيجابية مع التغيرات المرتبطة بالعمر. وأظهرت النتائج أن معظم النساء يعتبرن الباليه نشاطا اجتماعيا للغاية، بحيث يساعدن على الشعور بالانتماء إلى المجتمع وأيضا العلاقات بين الزملاء في الفصل. وذكرت جميع النساء اللاتي تمت مقابلاتهن أن رقص الباليه متكامل تماما مع ما يأملن في القيام به. وتشير النتائج أيضا إلى أن المشاركة المنتظمة في الباليه هي جانب أساسي من مفهوم معظم النساء عن الذات ووسيلة للتعبير عنه (19).

٢ - فصول الباليه للمتعلين الأكبر سنا:

تقوم بعض المؤسسات بالاهتمام بكبار السن،



هيليو هاوس أثناء التدريب في مركز (ديبورا كولكر)

خبرات حول كيفية تعليم الفئات العمرية المتنوعة ومعلومات حول الممارسة الآمنة⁽²⁰⁾.

٣- الباليه ليس حكرًا على الفتيات:
هيليو هاوس البالغ من العمر 80 عامًا، يقضى الكثير من وقته في دروس الباليه والحركة في مركز (ديبورا كولكر) للحركة في ريو دي جانيرو - البرازيل.

حيث رفع شعار (الباليه ليس حكرًا على الفتيات أو صغار السن)، فالباليه أعطى جسده لياقة وطاقة ونشاطا وهو بالنسبة له كان حلمًا يطمح لاحترافه في المستقبل، ويضيف أنه يستطيع القيام بكل الحركات التي يقوم بها الآخرون، ويمكن لأي شخص أن يتعلم أي شيء يرغب فيه، وأصبح ملهمًا لدى الكثير من زملائه في الفصول، وذلك لإرادته وعزمته القوية، وقد حازت قصته انتشارا واسعا علي منصات التواصل الاجتماعي وأصبح الكثير من مدارس الباليه في البرازيل تحرص على مشاركته في

مثل الأكاديمية الملكية للرقص (البجعة الفضية)، حيث إنها استجابت للطلب المتزايد على فصول الباليه للمتعلمين الأكبر سنا. وتستند الجلسات إلى البحث في تأثير ممارسة الرقص للمشاركين الأكبر سنا من مشروع Dance for Lifelong Wellbeing (الرقص للرفاهية مدى الحياة)، حدد هذا المشروع الفوائد النفسية للرقص، مثل التحسينات الملحوظة في نوعية الحياة، فضلا عن المزايا الفسيولوجية، مثل تحسين التوازن. الفصول مخصصة لكل من الراقصين المبتدئين وذوي الخبرة. وعلى الرغم من أنه يستهدف الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 55 عامًا، إلا أنه لا يوجد حد أعلى أو أدنى للعمر. وساعدت هذه الفصول في تحسين كفاءة الحركة والالتزان ورفع مستويات الطاقة لديهم. ولا يتبع المدربون المرخص لهم في Silver Swans منهجا دراسيا معينًا، بل يمنحهم



مدام سوزيل بول على المسرح في أحد العروض الجماهيرية

عروضها وذلك لتحقيق حلمه⁽²¹⁾.

٤ - راقصة ومدربة في السبعين:

«إذا وجدت شيئاً في الحياة متحمساً له وتحبه أكثر من أي شيء آخر، فلم يَفُت الوقت لمتابعته أبداً». هذا ما قالته راقصة الباليه مدام سوزيل بول التي تبلغ من العمر 77 عامًا. لقد بدأت الرقص عندما كانت في العاشرة من عمرها وتؤدي عروض الباليه إلى الآن، وأيضاً تقوم بالتدريس في العديد من فصول الرقص، وتثبت مدام سوزيل بول أن العمر مجرد رقم ويمكنك تحقيق أي شيء في أي عمر إذا كان لديك الشغف والحب لذلك.

مدام سوزيل بول هي مصدر إلهام للكثيرين، ورؤية رقص الباليه الخاصة بها أمر يفاجئ كل من يراها. فهي تلهم طلابها الذين

يتطلعون إليها لتفانيها وحبها للرقص، كما أنها تساعدهم على تعلم الشعر وتقديره مما يعزز قدراتهم الفنية.

ومن ضمن أعمالها أنها تقدم مع طلابها أداء منتظماً للمقيمين في دار الرعاية وتقول: أنا أقدم لهم الترفيه لأنهم لا يستطيعون الخروج إلى الخارج، وأعتقد أنهم مرتبطون بي، وذلك لأنني أكبر في السن من كثير منهم.

وتقول أيضاً: أشعر أن فوائد الباليه هي الانضباط، وفوائد التمرين تستمر طوال حياة المرء⁽²²⁾.

٥ - الباليه علي كرسي متحرك:

في الذكرى الأولى لوفاة الراقصة مارتا سي غونزاليس في عام 2019، انتشر فيديو تظهر فيه راقصة الباليه السابقة ترقص على كرسيها المتحرك في دار رعاية للمسنين في



غونزاليس وهي تؤدي حركات الباليه أثناء استماعها لموسيقى «بحيرة البجع»

في بيت الثقافة بمدينة لازي جنوب بولندا، وقفت راقصات فرقة «باربوركي» المتقاعدات على المسرح بملابس الرقص البيضاء لتقديم عروض الباليه الكلاسيكية، فشغف الرقص أحاط بهن، وما من رادع يحول دون تحقيق هذه الهواية حتى ولو كانت أصغرهن سنا تشارف على الستين.

فهذه المغامرة بدأت عندما قررت عضوات جمعية نسائية تأدية رقصة «بحيرة البجع» على سبيل المزاح في مناسبة عيد القديسة باربرا شفيعة عمال المناجم. وتتذكر آنا نيروبيس (73 عاما)، وهي عميدة المجموعة، أن العرض نال إعجاب الحضور، «وقررت العضوات المتابعة». وقد أصبحت راقصات فرقة «باربوركي» -أطلقن هذا الاسم تيمنًا بالقديسة باربرا- يتلقين

مدينة فالنسيا بإسبانيا، وذلك على الرغم من إصابتها بداء ألزهايمر. تأثرت راقصة الباليه مارتا سي غونزاليس عندما سمعت موسيقى باليه «بحيرة البجع» للمؤلف الموسيقي الروسي تشايكوفسكي.

وبدأت غونزاليس بتمثيل الحركات التي قدمتها على خشبة المسرح في شبابها، واستمرت في متابعة الموسيقى لتتذكر تصميم الرقصات التي رقصتها في الستينيات من القرن الماضي، وبعد الانتهاء من أدائها قوبلت بتصفيق من الحاضرين في دار الرعاية في فالنسيا، وفق ما ذكرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

مارتا سي غونزاليس كانت راقصة في فرقة باليه نيويورك (23).

6- الباليه شغف فريق المتقاعدات:



مدام سوزيل بول في فصل الباليه تدرب إحدى الفتيات

شبابهن، لكنهن متحمسات ومنضبطات» (24).
فوائد الباليه لكبار السن:

- يساعد الباليه على التحمل البدني، وحركاته تستخدم لتقوية الجسم وجهاز المناعة.
- الباليه يعمل على تحسين الأداء الحركي وإكساب الشعور بالثقة في القدرة على تنفيذ الحركات، جنبا إلى جنب مع الموسيقى مع كسر حاجز الخجل.
- الشعور بالمتعة أثناء التدريب والعروض مع تخفيف التوتر والضغط العصبي.
- الباليه عامل مساعد على المرح، حيث الأداء الحركي المصاحب للموسيقى مع تذكر الخطوات وتنسيقها مع مختلف أجزاء الجسم.
- تأخير أعراض الشيخوخة والخرف والسكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام مع علاج الاضطرابات العصبية التنكسية، وأيضا يمنع

الدعوات من قنوات تلفزيونية، خصوصا بعدما قدمن رقصة في برنامج شهير، فذاع صيتهن وبات الناس يتعرفون عليهن في الشارع. وتقول سوزيليانسكا (63 عاما): «لا نريد أن نقبع في المطبخ مثل الجدات المسنات». أما مونيك باتور (65 عاما) فتقول: «طوال حياتي أجلس على الكرسي ثماني ساعات يوميا، لكن عندما أرتدي ملابس الباليه أنسى أنني سميئة، لقد أصبحت اليوم أنفَس عن همومي». وتقول الراقصة هيلينا ريكومبل (56 عاما) إن ردود الفعل غالبا ما تكون إيجابية، «فنتلقى التهاني من الشباب على شجاعتنا».

وتؤكد كارولينا سلوويك، مصممة الرقصات، أن «تعليم الرقص للمسنات تحدٍّ كبير في حد ذاته». وتتابع: «بالطبع هنَّ يعجزن عن القيام ببعض الخطوات، لأنهن لم يتعلمن الرقص في



فريق المتقاعداً في أحد عروض الباليه الجماهيرية

- كبار السن جزء من المجتمع، فيجب دمج قدراتهم للنهوض بأنفسهم ومجتمعاتهم.
- علم الشيخوخة يعمل على إيجاد الأساليب الوقائية التي تبقى المسنين بأفضل حال وصحة مقبولة دون مساعدة من المحيطين (الاستقلالية).
- الشخص الذي يضعف جسمه مع اضطراب في الجوانب العقلية وقصور في مختلف نشاطاته الاجتماعية هو من يطلق عليه (مسناً) دون النظر إلى عمره الزمني.
- الشيخوخة الصحية الناجحة هي المحافظة على الوظائف الجسدية والذهنية للشخص المسن، مع تجنب إصابته بالأمراض والمحافظة على استقلاليته ونشاطه باتباع: نظام غذائي- نشاط رياضي- نشاط ذهني).
- الأداء الحركي لكبار السن مهم ليس للجسم

الإصابة بالشلل الرعاش (باركنسون) والتهاب المفاصل، مع التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الخلاصة:

العلاج بالفن مثل الموسيقى أو الرقص أو الباليه أو أي نشاط بدني يزيد من نسبة الأندورفين الذي يفرزه الجسم، وهو ناقل عصبي وهرمون في آن واحد، له علاقة بالمزاج والحالة النفسية.

والعلاج بالفن يساعد كبار السن على اكتشاف مشاعرهم ويحسن ثقتهم بأنفسهم، ويخفف الضغط ويحسن أعراض القلق والاكتئاب ويجعلهم يتكيفون بشكل أفضل مع حالتهم الصحية.

النتائج:

- (العالم يشيخ) كبار السن هم أكبر الفئات السنية نمواً حول العالم.

فقط بل للعقل والمزاج والذاكرة، سواء أكان الشخص يتمتع بصحة سليمة أو يعاني من مرض فهو بحاجة الى ممارسة الحركة.

- ممارسة الرقص تزيد من مساحة الدماغ وتقلل أعراض الخرف وتحسين التواصل مع الذات والمجتمع مما يؤدي إلى الاستقلالية.

- الرقص نشاط بدني يتطلب مهارات التوازن والقوة والمقدرة على التحمل، ويشحذ ملكات التركيز والذاكرة.

- الرقص يساعد على التصدي للتدهور الجسدي والمعرفي لدى كبار السن.

- الباليه هو شكل فريد من أشكال التعبير عن الذات.

- يمكن أن يؤدي الباليه بشكل احترافي أو كهواية أو الاثنين معا.

- يساعد الباليه على استعادة العافية بشكل عام من خلال الصحة البدنية والصحة العقلية والصحة النفسية.

- يساعد الباليه بالنسبة لممارسيه من كبار السن في تحسين ورفاهية حياتهم الاجتماعية سواء داخل الفصل أو خارجه في الحياة العامة وتعاملاتهم اليومية والحياتية.

- الاستقلالية التي يتمتع بها ممارسو الباليه من كبار السن أثناء الرقص تنعكس على حياتهم الخارجية في التعامل مع المجتمع.

- إلهام ممارسي الباليه من كبار السن للأجيال الصغيرة وبث الأمل في قلوبهم وعدم اليأس في نفوسهم (المثل الأعلى).

التوصيات

- فتح فصول تعليم وتدريب وعروض

للرقص والباليه لكبار السن، ففي المؤسسات المختلفة مثل معهد الباليه وفروعه، ودار الأوبرا وفروعها، وقصور الثقافة المنتشرة داخل الجمهورية، والمدارس والاستوديوهات الخاصة، والنوادي الرياضية، ومراكز الشباب لمن يهوى هذا الفن.

- تأهيل وإعداد كوادر خاصة من معلمين ومدرسين ومدرسين في هذا المجال.

- نشر الوعي الثقافي بالنسبة لكبار السن.

- تعريف كبار السن بأهمية وفوائد ومميزات فن الباليه من خلال عمل ندوات ومؤتمرات وبرامج.. إلخ.

- تعليم أنواع الرقص المختلفة لكبار السن.

- نشر الوعي المعرفي عن فن الباليه لدى جميع فئات المجتمع.

- السماح لبعض الحقائق والمتنزهات بتخصيص أماكن يرقص فيها كبار السن ويعبرون عن أنفسهم.

- استخدام قصور الثقافة والمسارح بأنواعها في تقديم عروض خاصة لكبار السن.

- تصميم برامج تعليمية وعروض خاصة لكبار السن.

- عمل منصة على شبكة المعلومات العنكبوتية (الإنترنت) لتعليم كبار السن فن الباليه في البيوت ببرامج تعليمية وعروض خاصة في فن الباليه وطب كبار السن.

- إدخال نظام العلاج بالفن مثل الموسيقى والرقص والباليه.. إلخ، في المستشفيات ودور الرعاية لكبار السن.

1 – <https://www.un.org/ar/global-issues/ageing>

2 – shorturl.at/sOT16

3- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: رياضة الوقت الحر لكبار السن (القاهرة: دار الفكر العربي ط1، 2009) ص 22.

4 - أبي منصور عبد الملك بن محمد بن إسماعيل الثعالبي - فقه اللغة.

5- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: رياضة الوقت الحر لكبار السن (القاهرة: دار الفكر العربي ط1، 2009) ص 28.

6- رشاد أحمد عبد اللطيف: في بيتنا مسن - مدخل اجتماعي متكامل (الإسكندرية: دار الوفاء ط1، 2007) ص 19.

7- حسن مصطفى عبد المعطي: سيكولوجية المسنين (القاهرة: مكتبة زهراء الشرق، ط1، 2005) ص 16

8 – <http://www.alnafsy.com/articles/9513/>

9 – shorturl.at/uLQV

10- المرجع السابق نفسه.

11 – <https://www.feedo.net/Fitness/SeniorFitness/AgingAndActiveLife.htm>

12 – Olvera, Anna E. (2008) «Cultural Dance and Health». American Journal of Health Education. 39 (6): 353–359. Doi:10.1080/19325.037.2008.10599062.

13 – Complementary and Alternative Medicine – American Cancer Society. www.cancer.org. Archived from the original on April 26, 2015.

14 – <https://www.dw.com/ar/%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D984%D8%B1%D982%D8%B5-%D8%AA%D8%AA%D8%BA%D984%D8%A8-%D8%B9%D984%D989-%D8%B4%D98%A%D8%AE%D988%D8%AE%D8%A9-%D8%A7%D984%D8%AF%D985%D8%A7%D8%BA/a-40272430>

15 – shorturl.at/sOT16

16 – <https://www.youtube.com/watch?v=Ca9SRLDg8MY>

17 – <https://warwick.ac.uk/services/sport/content-hub/feed/6-benefits-of-dancing/>

18 – Dance and health: The benefits for people of all ages 21 نسخة محفوظة January 2016. Jointly from the British National Health Service and the Department for Culture, Media and Sport

19 – <http://anthro-age.pitt.edu> DOI 10.5195 / aa. Online (2020.209) ISSN 2374-

2267 (2020) Volume 41 No.

20-<https://www.genevaballetschool.com/silver-swans>

21-<https://www.youtube.com/watch?v=Mwe1SpXiJSI>

22-<https://www.youtube.com/watch?v=tP214IJtKIM>

23 -<https://www.annaharar.com/arabic/lifestyle/from-the-world/11112020102612639>

24-<https://www.emaratalyoum.com/life/four-sides/20111.446051-18-12->

المراجع:

المراجع العربية:

- كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: رياضة الوقت الحر لكبار السن (القاهرة: دار الفكر العربي ط1، 2009).

- أبو منصور عبد الملك بن محمد بن إسماعيل الثعالبي - فقه اللغة.

- رشاد أحمد عبد اللطيف: في بيتنا مسن - مدخل اجتماعي متكامل (الإسكندرية: دار الوفاء ط1، 2007).

- حسن مصطفى عبد المعطى: سيكولوجية المسنين (القاهرة: مكتبة زهراء الشرق، ط1، 2005).

المراجع الأجنبية:

-Olvera, Anna E. (2008) «American Journal of Cultural Dance and Health». doi:10.1080.19325.037.2008.10599062/Health Education. 39 (6): 353-359.

- Complementary and Alternative Medicine - American Cancer Society. www.cancer.org. Archived from the original on April 26, 2015.

-Dance and health: The benefits for people of all ages 21 نسخة محفوظة January 2016 Jointly from the British National Health Service and the Department for Culture, Media and Sport على موقع واي باك مشين.

-<http://anthro-age.pitt.edu> DOI 10.5195 / aa. Online (2020.209) ISSN 2374-2267 (2020) Volume 41 No.

مراجع شبكة المعلومات:

<https://www.un.org/ar/global-issues/ageing>

shorturl.at/sOT16

<http://www.alnafsy.com/articles/9513/>

shorturl.at/uLQV9

<https://www.feedo.net/Fitness/SeniorFitness/AgingAndActiveLife.htm>

–<https://www.dw.com/ar/%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D984%D8%B1%D982%D8%B5-%D8%AA%D8%AA%D8%BA%D984%D8%A8-%D8%B9%D984%D989-%D8%B4%D98%A%D8%AE%D988%D8%AE%D8%A9-%D8%A7%D984%D8%AF%D985%D8%A7%D8%BA/a-40272430ar/%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D984%D8%B1%D982%D8%B5-%D8%AA%D8%AA%D8%BA%D984%D8%A8-%D8%B9%D984%D989-%D8%B4%D98%A%D8%AE%D988%D8%AE%D8%A9-%D8%A7%D984%D8%AF%D985%D8%A7%D8%BA/a-40272430>

–shorturl.at/sOT16

–<https://www.youtube.com/watch?v=Ca9SRLDg8MY>

–<https://warwick.ac.uk/services/sport/content-hub/feed/6-benefits-of-dancing/>

–<https://www.genevaballetschool.com/silver-swans>

–<https://www.youtube.com/watch?v=Mwe1SpXiJSI>

–<https://www.youtube.com/watch?v=tP214IJtKIM>

–<https://www.annaharar.com/arabic/lifestyle/from-the-world/11112020102612639>

–<https://www.emaratalyoun.com/life/four-sides/20111.446051-18-12->